



СТРЕС КОД ДЕЦЕ И МЛАДИХ

Др. Мери Бошковска
ФОКИМ „Чекор по чекор“ – Македонија

ДЕФИНИЦИЈА

- **Стрес** - „напад“, неко је под стресом када мислимо да је напет, преоптерећен,сувише уморан, под некаквим притиском.

Стрес је подражај који може бити како позитиван тако и негативан.

- **Траума** - искључиво узнемирујући догађај, ван уобичајеним животним искуствима, са којима се сваки човек тешко може справити.



Трауматски догађаји код деце

- Саобраћајне несреће
- Дете - жртва физичког напада
- Рањено дете
- Физичко злостављање
- Сексуално злостављано дете
- Други облици насиља над дететом
- Болести опасне по живот или тешки здравствени захвати
- Природне катастрофе
- Дете - сведок насиља над другима, сведок повређивања, силовања, убистава
- Ратна догађања



Психосоцијални стрес код деце и младих

- **Нормативни стрес**

(притисци одрастања)

- **Стрес у школи**

Тестови и страх од испитивања

Дали је дете прихваћено од вршњака

Дали је прихваћено од наставника

- **Како породица ствара стрес**

Конфликтни односи у породици

Развод

Отсуство родитеља

Једнородитељска породица

Хендикепирани члан породице

Лоши социо-економски услови



СКАЛА ЈАЧИНЕ ПСИХОСОЦИЈАЛНИХ СТРЕСОРА

Јачина стресора	Акутни догађаји	Хронични догађаји
благ	промена школе	конфликти у породици
Средњи	<ul style="list-style-type: none">•искључивање из школе•рађање брата/сестре	<ul style="list-style-type: none">•онеспособљеност родитеља•неслагање родитеља
тежак	развод родитеља	<ul style="list-style-type: none">•груби и одбацујући родитељи•болест родитеља
екстреман	сексуално или физичко злостављање	вишекратно сексуално/физичко злостављање
катастрофалан	смрт оба родитеља	хронична болест која угрожава живот

Каличанин, 1994



СТРЕС



модифицирано од *Bruce Perry, 2005*



- Ефекти учења нових искустава у току живота инкорпорирају се у структури и функционисању мозга.
- Рана злоупотреба и запостављање деце имају дубоки ефекат на развој мозга и претстављају значајни **неуробиолошки стрес**.
- Рано психолошко везивање штити мозак у развоју од најтежих ефеката стреса.
- Мозак пролази свој најинтензивнији раст и развој у првим годинама живота. Секвенца развоја мозга је генетски детерминирана, али природа овог развоја је детерминирана и од искустава малог детета.
- Негативна искуства и одређен начин интеракције биће инкорпорирани у начинима повезивања у мозгу.



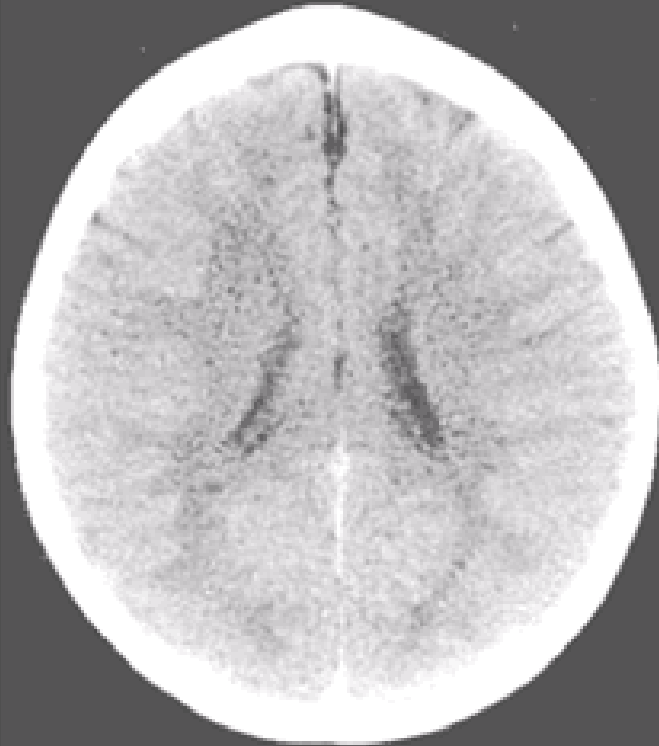
ПОСЛЕДИЦЕ НА РАЗВОЈ МОЗГА

- екстремна депривација
- дисторзирана искуства
- стрес



ДОКАЗИ СКЕНОВА МОЗГА

3-Year-Old Children



Normal

Child Trauma Ac. edissy



Extreme Neglect

1997 Bruce D. Perry, M.D., Ph.D.



ПРЕПОЗНАВАЊЕ СТРЕСА КОД ДЕЦЕ: *ЕМОЦИОНАЛНИ СИМПТОМИ СТРЕСА*

- Нервоза праћена љутњом и раздражљивошћу
- Осећање туге и усамљености
- Западање у апатију
- Губитак интересовања за ствари који су га раније радовале, ређе дружење са вршњацима
- Промена успеха у школи
- Стална страховања
- Умањено самопоштовање
- Осећање инфериорности
- Потешкоће у доношењу одлука
- Прекомерна или недовољна физичка активност
- Избегавање других или претерана наметљивост



ПРЕПОЗНАВАЊЕ СТРЕСА КОД ДЕЦЕ: *ФИЗИЧКИ СИМПТОМИ СТРЕСА*

- Мишићна тензија
- Честе главобоље
- Повраћање или бол у стомаку
- Губитак апетита
- Губитак концентрације



СТРЕС КОД ЗЛОСТАВЉАНЕ И ЗАПОСТАВЉАНЕ ДЕЦЕ

- Директне последице физичког насиља
 - страх/бол
- Последице сведочења породичног насиља
 - страх
- Сексуално злостављање
 - страх, немоћ, психолошка патња – траума
- Запостављање
 - страх од напуштања, страдање/бол, глад и други видови депривације



ЕМОЦИОНАЛНА И ПСИХОСОЦИЈАЛНА ПОГОЂЕНОСТ ЗАВИСЕ ОД:

- Интензитета стреса
- Природе стреса
- Степена изложености детета
- Особина детета
- Његових искустава у прошлости
- Помоћи и подршке коју дете добија у свом
опкружењу



ПОРОДИЦА КАО ПОДРШКА

- У многим породицама разговор о стресу и трауми је табу. Важи правило да се о несретним догађајима не говори.
- Породица понекад може прикривати догађаје од других, око себе поставља мембрану која не допушта комуникацију са околином у вези са догађајима.
- То се најћешће догађа код породичног насиља и злостављања детета.



ВАЖНОСТ ШКОЛЕ У ПОБОЉШАЊУ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА ДЕЦЕ СА СТРЕСОМ ИЛИ ТРАУМАТСКИМ ДОГАЂАЈЕМ

1. Наставници имају важну улогу у препознавању деце којима је потребна помоћ.
2. Наставници проводе дуго времена са децом, познају их, познају атмосферу у одељењу и могу да помогну у обезбеђивању адекватне помоћи.
3. Свака школа има педагога или психолога, који могу да пруже *прву помоћ* и ако је потребно да се деца упуте у ментално здравствену установу
4. Карактеристика опште педагошке климе у школи може битно утицати на смер, интензитет и карактер деловања неповољних животних искустава у развоју ученика.
5. Педагошка клима, заснована на подршци, разумевању, охрабривању, љубави, је најбоља терапија чији је реални крајњи резултат боља мотивација и активност ученика, а тиме и њихов успех у школи.
6. У случају самоиницијативног обраћања ученика за помоћ треба разликовати оне ученике који стварно траже помоћ од оних који преувеличавају и измишљају своје проблеме и траже непосредну корист од таквих контакта.



Постоје многи различити трауматски догађаји који могу комплетно променити живот деце, могу се десити свакоме, у свако време, било где у свету.

Истраживачи најчешће карактеришу трауму у два основна типа:

- ***једнократни, неочекивани догађаји:***
различите несреће, губитак најближих, силовања
- ***догађаји који су дуготрајни, који се понављају:***
у условима рата, понављано сексуално злостављање



УОБИЧАЈЕНА РЕАКЦИЈА НА СТРЕС И ТРАУМУ

- У искључиво стресним ситуацијама људи најчешће реагују инстинктивно, што укључује реакцију бекства или борбе.
- У току трауматског догађаја, злостављања, лако се може десити да деца не могу побећи, нити се борити, што доводи до стања беспомоћности, а траума погађа аутономију индивидуе и њено осећање самоконтроле.

У раду са трауматизираним децом је важно помагати враћање контроле над њиховим животима, увек почињати са мањим корацима.



- Трауматски догађај погађа и човеков осећај за реалност (могуће је причање о трауми без изражавања емоција или понашање као да се није ништа десило)
- Код деце је уобичајена **конфузност** после доживљење трауме која може онемогућити изражавање њихових емоција.

Важно је индивидуи погођеној злостављањем помоћи да успостави везу између њених емоција и осећаја и да добије информације о трауматском догађају.

Помоћи индивидуи да подели своја трауматска искуства са другима, у безбедној средини.



Утицај трауме (злоупотребе) у процесу учења

- Трауматска искуства утичу на успех у школи, директно погађају **концентрацију и намћење** што утиче на лоше оцене, што додатно оптерећује дете
- Треба имати на уму да се т.з. **потсетници** (одређење зуци, мириси, људи, боје...) могу изненада појавити и узнемирити дете што ће опет деловати на његову концентрацију у школи и проузроковати **конфузне мисли, непродуктивност**.
- **Треба обучити децу како се справити са болним осећајима**, треба им објаснити („То су нормалне реакције.....“



- Треба помоћи наставницима да се справе са осетљивим темама.
- Треба проценити када је потребно дете/ученика упутити на специјалистички третман (укључивање у ментално здравствену установу):уколико узнемиреност детета остаје висока 6-8 недеља дете треба упутити код професионалаца (психијатра,клиничког психолога)



БРЗИ ПАД У СИРОМАШТВО

Ко плаћа цену?

Неуроразвојни дефицити

- успорени развој говора и читања
- латерализација
- умањен IQ
- слабе способности у доношењу одлука

- проблеми са концентрацијом
- ADD
- ADHD

- Агресивно понашање
- Социјална изолација од вршњака
- Слабо разумевање социјалних порука = конфликт

Трауматска искуства у детињству

“Школски” неуспех

- Специјално образовање
- Школски неуспех
- Напуштање школе

- Суспензија
- Искључивање
- Деликвенција
- Напуштање на училиште

- Слабо плаћена радна места
- Незапосленост
- Социјална помоћ
- Безкућништво
- Затвор
- Хронични здравствени проблеми
- Проблеми менталног здравља
- Злоупотреба дроге и алкохола
- Преурањена трудноћа
- Проституција
- Насиље
- Обновљена виктимизација

КАКО ПОСТУПАТИ СА СТРЕСОМ КОД ДЕЦЕ

1. **Опуштање- контролирано дисање**
2. **Замишљање- релаксација са фантазијом** (замишљање пријатних и опуштајућих сцена сећања)
3. **Когнитивне стратегије** (променити веровање о ономе што се десило....)
4. **Рјешавање сукоба** (решавање проблема и донешење одлука)
5. **Библиотерапија** (корисшћење књига како би причали о проблематичним питањима)
6. **Што ако.....** (шта би урадио ако...)
7. **Модалитети изражавања** (ликовна радионица, измишљати приче, луткарске позориште)



- **Важан је однос поверења са дететом**
- **Постављајте отворена питања**
- **Дете може да сакрива да је било злостављано (страх, стид, осећај кривице)**
- **Будите стрпљиви**
- **Подићи самопоуздање**
- **Нормализирајте**
- **Обавестити школског педагога/психолога**
- **ЦСР**



РАЗВИЈАЊЕ УМЕЋА РЕШАВАЊА ПРОБЛЕМА

- 1. Препознавање проблема** (разговарајте са децом, нека преиспитују своја осећања, док не буду у стању да препознају проблем).
- 2. Тражење алтернативних решења** (нека деца смисле више решења за дати проблем, укључујући и смешна... нека се сете сличних проблематичних ситуација о којима су слушали, гледали на ТВ-у...).
- 3. Процењивање могућих последица** (нека дете сагледа последице и одлучи хоће ли се моћи помирити са њима или не).
- 4. Одабирање решења и развијање плана** (након што пронађе решења, дете их треба свести на неколико, како би најзад одабрало једно решење)



УМЕСТО ЗАКЉУЧКА...

- Школа мора бити једна од важних карика у реализацији програма који имају за циљ превенцију злоупотребе деце и рана идентификовање исте.
- Са правовременим и адекватним психосоцијалним интервенцијама, је могуће ублажити или отстранити настале реакције и превенирати дугорочне и озбиљније потешкоће који би захтевале стручне интервенције.
- Да би школа могла преузети ову сложену улогу неопходно је оспособити просветне раднике за виши ниво саветодавног и тераписког рада у школи.
- Јачање стручних служби у школи и њихова едукација за овакав вид специфичне делатности, остаје стратешко питање.

