

TIKOVI – SAVJETI RODITELJIMA

- Tikovi su iznenadni, brzi pokreti koje dijete ne može kontrolirati (npr. žmirkanje očima, micanje ramenima, oblizivanje usana, pročišćavanje grla i sl.). Događa se tako što dijete osjeća nagon ili potrebu da napravi neki pokret, a kada taj pokret napravi, osjeća olakšanje.
- Tikovi se rjeđe događaju kada je dijete opušteno, a nikada se ne događaju tijekom spavanja.
- Kod većine djece, tikovi sami nestaju odrastanjem djeteta.
- Tikovi kod djece najčešće se pojavljuju između 7. i 9. godine, ali u nekim slučajevima mogu se pojaviti već nakon druge godine.
- Neka djeca imaju samo jednu vrstu tika, dok neka djeca imaju više vrsta tikova ili jedan tik zamjenjuju nekim drugim tikom.
- Uzroci nastanka tikova: biološki, kemijski i okolinski. Točna neurokemijska podloga tikova još uvijek nije poznata, genetski faktori prisutni su u 75% slučajeva tikova.
- Kod djece tikovi se mogu pojaviti u raznim situacijama koje dijete doživljava kao stres (npr. polazak u vrtić ili školu, promjena mjesta stanovanja, rođenje brata/sestre, svađe između roditelja, poteškoće u odnosu s vršnjacima i sl.).
- Tikovi se najčešće pojačavaju kada je dijete pod stresom, napeto, umorno ili pospano.
- Dijete se ne zna nositi sa stresom, a nagomilana napetost oslobađa se kroz tikove. Tako tikovi postaju ispušni ventil kroz koji dijete smanjuje svoju napetost i izbacuje negativnu energiju.
- Tikovi su često pokazatelj povišene emocionalne napetosti uslijed zahtjeva za prilagodbom koja se traži od djeteta.

Kako roditelji mogu pomoći?

- Promatrati dijete i procijeniti koje su stresne situacije mogle dovesti do pojave tika.
- Roditelji trebaju djetetu biti emocionalna podrška, razgovarati s djetetom o tome kako mu je bilo u školi, kako na velikom odmoru, kako mu je bilo s prijateljima i sl.
- Kvalitetno provoditi vrijeme s djetetom. Svaki dan odvojiti npr. 20 minuta u kojima ćete zajedno raditi nešto opuštajuće. To je tzv. „posebno vrijeme“. Djetetu treba reći da je to vrijeme samo za njega i da može birati način na koji ćete provesti to vrijeme. Važno je djetetu reći da ćete svaki dan prakticirati „posebno vrijeme“.
- Osigurati djetetu strukturiran dan da unaprijed zna kada mu je vrijeme za igranje, učenje, odmaranje ili spavanje.
- Osigurati dnevnu rutinu jer iznenadne promjene pojačavaju stres i tikove.
- Dijete treba uvijek u isto vrijeme ići na spavanje i dobro se naspavati jer umor i pospanost pojačavaju tikove.

- Obiteljska atmosfera treba biti opuštena, vedra i stabilna.
- Tjelesne vježbe - zajedno s djetetom radite vježbe razgibavanja, šetajte, igrajte se s loptom, trčite ...
- Lagano masirajte dijete prije spavanja (masaža djeluje opuštajuće).
- Usporite djetetov ritam.

Što roditelji ne bi trebali činiti?

- Ne opominjati dijete i ne skretati mu pozornost na tik jer će time dijete postati još napetije, a tik još izraženiji.
- Ne upozoravati dijete da prestane s tikovima.
- Ne kažnjavati dijete jer dijete to ne radi namjerno i ne može svjesno kontrolirati tik.
- Ne vikati na dijete zbog tikova. Izbjegavati strogi zapovjedni ton: „Jesam ti rekla da već jednom prestaneš kašljucati!“
- Ne rugati mu se, niti ga oponašati.
- Ne govoriti djetetu da će mu se druga djeca rugati ako primijete da to radi.
- Ne pitati: Zašto stalno kašljucaš?
- Ne sramiti se pred drugima ili ispričavati se što dijete ima tikove.
- Ne pokazati djetetu svoju zabrinutost, strah ili nelagodu zbog njegovih tikova.

Pripremila: Vera Šušić, psiholog