

## TIM ZA KRIZNE INTERVENCIJE

Društva za psihološku pomoć

10 000 Zagreb, Kneza Mislava 11

Tel.: 01/ 48 26 111; Fax.: 01/ 48 26 113

E-mail: spa@dpp.hr

Letak za RODITELJE OSNOVNOŠKOLACA

Podrška djeci nakon teškog događaja

### ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ !Što sad i kako dalje?

Vaše dijete nedavno se suočilo s teškim događajem. Bez obzira na to je li bilo u neposrednoj blizini, kao svjedok samog događaja ili je "samo" čulo što se dogodilo, sada je osjetljivije i ranjivije nego ranije. Ovim letkom želimo Vam pomoći da razumijete njegove reakcije i promjene u ponašanju te da mu pomognete koliko možete.

### MOGUĆE REAKCIJE ŠKOLSKOG DJETETA NA TRAUMATSKI DOGAĐAJ

Emocionalne:

- strah da bi se sličan događaj mogao ponoviti
- strahovi koje prije niste primijetili – npr. ne želi više ostati samo kod kuće, boji se mraka i želi spavati uz svjetlo, boji se ići u školu i ne želi biti tamo
- samookrivljavanje
- ljutnja i teškoće kontroliranja agresije
- stid: radi bespomoćnosti, jakih emocija ili potrebe za pomoći
- tuga i potreba za plakanjem i osamljivanjem

Misaone:

- rastresenost, zaboravljivost, nedostatak koncentracije
- postavljanje pitanja o umiranju, smislu života, sudbini
- često sjećanje na događaj i potreba da često priča o tome
- doživljaj besmisla; promijenjena slika budućnosti.
- briga za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba

Tjelesne:

- noćne more i problemi spavanja (ne može zaspati, budi se noću, ružno sanja)
- gubitak apetita ili pretjerano uzimanje hrane

- mučnina i probavne smetnje
- žali se na neodređene bolove
- stalni umor i nezainteresiranost za okolinu

U ponašanju:

- mokrenje u krevet
- tik (npr. pretjerano žmirka)
- pretjerana ovisnost o odraslima
- gubitak interesa za igru i druženje

ZAPAMTITE!

Navedene reakcije su uobičajene u ovakvim teškim okolnostima. Međutim, sva djeca ne reagiraju jednako. Nekim će se roditeljima činiti da njihovo dijete uopće nije pogođeno traumatskim događajem. To može značiti da je dijete u šoku i da će reagirati kasnije, za nekoliko dana ili čak nakon mjesec dana. Sve je to normalno u ovoj situaciji.

#### KAKO TEČE OPORAVAK I KOLIKO DUGO TRAJE?

Djetetu će trebati neko vrijeme da se oporavi i da opet funkcionira kao ranije. No, i nakon što Vam se čini da se potpuno oporavilo, ponekad može doći do kratkotrajnog pogoršanja.

#### ŠTO RODITELJI MOGU UČINITI DA POMOGNU SVOME DJETETU?

- Budite strpljivi! Dajte djetetu vremena da se oporavi.
- Saslušajte svoje dijete kad god želi razgovarati o nesretnom događaju, iako već znate što se dogodilo.
- Nemojte izbjegavati odgovore na postavljena pitanja ili davati nejasne odgovore. Na konkretna pitanja, konkretno odgovorite.
- Ako dijete ima potrebu za osamljivanjem i plakanjem, pustite ga, ali ga ne ostavljajte prečesto samog u kući, naročito ne po mraku.
- Nemojte ga požurivati ili umanjivati njegove osjećaje rečenicama poput: "To je prošlo, život ide dalje." Dijete tada može imati osjećaj da ga ne razumijete.
- Pomozite mu da se osjeća sigurno – svojim prisustvom, brigom o njemu, zajedničkim aktivnostima.
- Održavajte uobičajene dnevne aktivnosti.
- Pripazite da dijete dovoljno spava i da se raznoliko hrani.

- Prihvatite mogućnost da se dijete ponaša kao da je nekoliko godina mlađe.
- Pokazujte mu da ga volite češće nego inače.
- Ne ljutite se ako Vam se čini da je dijete postalo drsko ili neposlušno.
- Nemojte ga kažnjavati ako propusti neku školsku obavezu.
- Nipošto ga nemojte posramljivati ako se pomokri u krevet ili u noći dođe k Vama u krevet.
- Pokazujte pozitivna očekivanja u odnosu na budućnost.
- Potičite ga na aktivnosti koje inače voli: sport, crtanje, slušanje glazbe i sl.

#### KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

- Učini li Vam se da se, bez obzira na Vašu pomoć i podršku dijete ne oporavlja ili su znakovi stresa sve jači i sve ih je više...
- Ako ste se Vi iscrpili u ulozi pomagača ili i sami trebate pomoć...

#### NEMOJTE SE USTRUČAVATI DA JE POTRAŽITE!

#### KOME SE MOŽETE OBRATITI ZA STRUČNU POMOĆ?

- Škola ima stručne suradnike (psihologa, pedagoga) – obratite se nekom od njih za pomoć.
- Razrednik/razrednica Vašeg djeteta može Vas uputiti onom tko Vam može pomoći.
- To može biti školski liječnik ili psiholog u najbližem Domu zdravlja.
- Možete se obratiti Društvu za psihološku pomoć, najbližem psihološkom savjetovalištu ili nazvati neki od telefona za psihološku pomoć.

Priredile: Vlasta Vizek-Vidović, Renata Miljević-Riđički i Lidija Arambašić