

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 ODGAJATELJE

Podrška predškolskom djetetu nakon teškog događaja

ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ !

Što sad i kako dalje!

Dijete (djeca) iz Vaše skupine nedavno je doživjelo težak događaj. Bez obzira je li u njemu izravno sudjelovalo ili je "samo" promatralo što se događa drugima, ono može pokazati neke reakcije i promjene u ponašanju. Odrasli trebaju te reakcije prepoznati i olakšati djetetu oporavak nakon traumatskog događaja.

REAKCIJE PREDŠKOLSKOG DJETETA NA TRAUMATSKI DOGAĐAJ :

Emocionalne:

- strah da će se događaj ponoviti, strah od odvajanja, tjeskoba
- uznemirenost, osjetljivost, razdražljivost
- tuga, ljutnja

U mišljenju:

- teškoće koncentracije
- negiranje ili iskrivljavanje doživljaja
- ponavljajuće misli i slike u glavi – vezane za događaj
- zbunjenost, postavljanje pitanja

Tjelesne:

- smetnje spavanja – ne želi u krevet, ne može zaspati, budi se, ima noćne more
- smetnje apetita – nije gladno, pretjerano jede
- bolovi – u trbuhu, grudima, glavi
- znojenje – dlanovi, (cijelo) tijelo
- mišićna napetost

U ponašanju:

- ponaša se kao da je mlađe – sisa prst, mokri u krevet, tepa...
- često prepričava događaj, igra se događaja
- postavljanje pitanja o tome što (zašto) se dogodilo
- motorički nemir, tikovi, jaka reakcija na zvukove
- neposlušnost, agresivnost, ispadi bijesa
- plačljivost, "cendravost"
- nezainteresiranost za uobičajene aktivnosti, povlačenje od vršnjaka

ZAPAMTITE!

Sve ove reakcije, bez obzira na njihov intenzitet i trajanje, uobičajene su, normalne reakcije na nenormalni – traumatski događaj i javljaju se kod odraslih i kod djece.

KAKO TEČE OPORAVAK OD TRAUMATSKOG DOGAĐAJA I KOLIKO DUGO TRAJE?

Djeca se nakon istog proživljenog traumatskog događaja neće jednako ponašati. Većina će reagirati odmah, a neki tek kasnije. Traumatske stresne reakcije mogu trajati par tjedana, ali i nekoliko mjeseci.

Ako dijete nastavlja život s osobama koje ga vole i pružaju mu podršku, reakcije će postupno nestati.

ŠTO MOŽE USPORAVATI OPORAVAK?

Djetetu **NEĆE** pomoći:

- negiranje da je imalo teško iskustvo, potiskivanje neugodnih osjećaja
- izbjegavanje razgovora o događaju, tajnovitost
- požurivanje na oporavak, umanjivanje njegovih osjećaja ("Nije to ništa", "Ne trebaš se bojati", "Sad je sve prošlo, nećemo više o tome")
- stalno ponovno izlaganje traumatskom događaju (vijesti na TV, nove informacije koje otežavaju oporavak, pretjerivanje)

KAKO MOŽETE POMOĆI TRAUMATIZIRANOM DJETETU?

ZAPAMTITE!

Stara izreka «vrijeme rane liječi» može biti točna samo ako se u tom vremenu događaju za dijete zacjeljujuće stvari, ako mu se pomaže.

Općenito govoreći, u razdoblju oporavka djetetu treba pomoći da:

- izrazi osjećaje vezane za traumatski događaj,
 - shvati što se dogodilo i zašto tako reagira,
 - svlada teške emocije koje osjeća.
-
- Neka dijete govori o svojim osjećajima vezanim za traumatski događaj - riječima, crtežom, pokretom, scenskom lutkom...
 - Podijelite svoje osjećaje s djetetom i time mu dajte do znanja da je dopušteno bojati se, biti tužan, ljut, zbunjen.
 - Slušajte ga kad Vam govori o svojim brigama, ružnim snovima, zbunjujućim mislima i slikama u glavi – recite mu da je to normalno, da se tako osjećaju i odrasli i djeca kad im se dogodi nešto strašno.
 - Imajte strpljenja kad Vam po stoti put ponovo priča što mu se dogodilo.
 - Budite strpljivi ako dijete "visi" na vama, cendra i ponaša se kao beba.
 - Kad ima ispade bijesa, pomozite mu da dà oduška svojoj napetosti, da se smiri i povrti kontrolu ponašanja.
 - Kad je uplašeno, dajte mu do znanja da ste tu, da ga štitite i volite.
 - Ostanite mirni na nenadane izjave i pitanja o smrti, umiranju, traumatskom događaju. Odgovorite kratko, jednostavnim riječima koristeći točne nazive kad opisujete događaje. Ako je netko umro, nemojte reći da spava!
 - Pomozite mu da shvati što se dogodilo i dajte mu do znanja da ono nije svojim ponašanjem ili mislima uzrokovalo traumatski događaj.
 - Pomozite djetetu da ne brine o najdražima dok je u vrtiću, ali budite realni, govorite istinu.
 - Osigurajte mu stalnu dnevnu rutinu na koju je naviklo. Neka se vrati u grupu vršnjaka, svojim odgajateljima (izbjegavajte zamjene!).
 - Stalno razmjenjujte informacije s roditeljima. Možda će biti potrebno da se dijete postupno vraća u svoju grupu kao u vrijeme adaptacije.

KADA ZATRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Uz roditelja i Vi ste djetetu prirodni pomagač!

Ali, obratite pažnju:

- *Ako su znakovi stresa kod djeteta sve jači, a Vi ne znate kako dalje...*
- *Ako u pružanju podrške djetetu teže ostvarujete suradnju s njegovom obitelji...*
- *Ako se promijenilo ponašanje ostale djece u grupi, osobito prema traumatiziranom djetetu...*
- *Ako ste se iscrpili u ulozi pomagača....*
- *Ako Vi trebate podršku...*
- *Ako roditelji traže pomoć...*

TADA JE DOBRO POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ!

GDJE POTRAŽITI POMOĆ (za sebe, roditelje i dijete)?

- Obratite se psihologu ili drugom stručnom suradniku u vrtiću
- Obratite se / uputite roditelja liječniku, Centru za mentalno zdravlje, Društvu za psihološku pomoć, Telefonu za psihološku pomoć, Centru za krizna stanja...

Priredile: Branka Starc, Bruna Profaca i Lidija Arambašić