

- potičite ih da napišu ili nacrtaju ono što ih muči;
- ako ne žele, ne moraju vam to pokazati
- uvažite njihove isprike ako nisu dovoljno koncentrirani (osobito u prvom tijednu nakon traumatskog događaja)
- pustite ih da u razredu sjede kako žele; nikako ih u ovom razdoblju nemojte razmještati
- neka u vama vide osobu koja će ih zaštитiti i pružiti im sigurnost
- nemojte ispitivati i ocjenjivati neposredno nakon traumatskog događaja (svakako ne u prvom tjednu nakon događaja), osim ako to sami izričito ne traže
- požurivanje oporavka – verbalno ili postupcima poput zanemarivanja rituala koji su im potrebni
- vaše potiskivanje osjećaja i reakcija

### KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

- Učenici ili vam se da se učenici ne oporavljaju ili da su znakovi stresa sve jači i obimniji...
- Ako su se odnosi u razredu pogoršali...
- Ako ste se vi iscrpili u ulozi pomagača ili i sami trebate podršku...

### NEMOJTE SE USTRUČAVATI POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ!

### KOME SE MOŽETE OBRATITI ZA STRUČNU POMOĆ?

- izbjegavanje razgovora o događaju
- preščuvanje bitnih informacija
- ponašanje kao da se ništa nije dogodilo
- požurivanje oporavka – verbalno ili postupcima poput zanemarivanja rituala koji su im potrebni
- vaše potiskivanje osjećaja i reakcija

### Tim za krizne intervencije

Društvo za psihološku pomoć  
10 000 Zagreb, Prilaz Gjure Deželića 27  
Tel.: 01/ 48 26 111; Fax.: 01/ 48 26 113  
E-mail: spa@dpp.hr



## Letak za UČITELJE U OSNOVNOJ ŠKOLI:

Podrška učenicima nakon teškog događaja

Zbio se težak događaj!  
Što sad i kako dalje?

Vaši učenici nedavno su se suočili s teškim događajem. Bez obzira na to koliko su bili uključeni u sam događaj – neki su bili u neposrednoj blizini, a drugi su "samo" čuli što se dogodilo – vjerojatno će pokazati neke reakcije na traumatski događaj i trebati vašu podršku i pomoć. Ovim letkom želimo vam pomoći da razumijete njihove reakcije i promjene u ponašanju te da im pomognete koliko možete.

## MOGUĆE REAKCIJE DJECE NA TRAUMATSKI DOGAĐAJ

### Emocionalne:

- briga za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba
- strah da bi se sličan događaj mogao ponoviti
- tuga
- ljutnja - na moguće "krivce", na sve oko sebe
- razdražljivost
- osjećaj krivice (jer misle da su možda mogli nešto učiniti)
- tzv. zaledenost - čini se da ništa ne osjećaju i ne pokazuju osjećaje
- stid: radi bespomoćnosti, jakih emocija ili potrebe za pomoći
- pojačan strah od škole
- tjeskoba i izbunjenost - radi tragičnosti i neočekivanosti događaja

### Misaoне:

- rastresenost
- nedostatak koncentracije
- privremeni gubitak znanja koja su već usvojili
- često sjećanje na događaj i potreba da se priča o tome
- gubitak interesa za školske aktivnosti
- zaboravljivost
- osjećaj besmisla
- pesimistična percepcija budućnosti
- postavljanje pitanja o smislu života, sudbini i sl.
- praznovanje

### Tjelesne:

- povećana sklonost nezgodama
- probavne smetnje
- gubitak apetita ili preterano uzimanje hrane
- mučnina
- glavobolja
- neodređene pritužbe i bolovi
- stalni humor
- noćne more i problemi spavanja
- mišićna napetost
- preterano znojenje

### U ponašanju:

- teškoće u kontroliranju agresije
- sklonost povlačenju i osamlijivanju
- preterana međusobna ovisnost među učenicima
- preuzimanje uloge odraslih
- placiljivost
- regresivno ponašanje (tj. ponašaju se kao da su mlađi nego što jesu)
- neopravданo izostajanje sa sata
- smanjeno sudjelovanje u uobičajenim aktivnostima i u igri

### ZAPAMITITE!

Sve navedene reakcije **uobičajene su i normalne u ovoj situaciji.**

### KADA SE JAVLJAJU OVE REAKCJE? KAKO TEČE OPORAVAK I KOLIKO DUGO TRAJE?

Reakcije na traumatski događaj kod većine djece javljaju se odmah, ali kod nekih će se javiti kasnije, nakon tjedan ili mjesec dana.  
Učeniciма će trebati neko vrijeme da se oporave i da opet funkcioniрају kao ranije. Tijekom oporavka može doći do kratkotrajnih pogoršanja, no reakcije će postupno slabiti i nestajati. Oporavak će svakako olakšati podrška okoline i bliskih osoba.

### KAKO VI MOŽETE POMOĆI?

- pokažite svoje osjećaje: tada će učenici imati osjećaj da ih razumijete te da i oni smiju pokazati kako im je razgovarajte s njima o traumatskom događaju
- teškoće u kontroliranju agresije
- sklonost povlačenju i osamlijivanju
- preterana međusobna ovisnost među učenicima
- placiljivost
- regresivno ponašanje (tj. ponašaju se kao da su mlađi nego što jesu)
- neopravданo izostajanje sa sata
- smanjeno sudjelovanje u uobičajenim aktivnostima i u igri