

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 podršku...

**NEMOJTE SE USTRUČAVATI
POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ!**

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 (telefonske brojeve možete pronaći u dnevnim novinama).

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

Tim za krizne intervencije

Društva 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 RODITELJE OSNOVNOŠKOLACA:

Podrška djeci nakon teškog dogadaja

**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 DJECE 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 тамо
- samookrivljavanje
- ljutnja i teškoće kontroliranja agresije
- stid: radi bespomoćnosti, jakih emocija ili potrebe za pomoći
- tuga i potreba za plakanjem i osamljivanjem

Misaoane:

- rastresenost, zaboravlјivost, 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 zaspasti, budi se noću, ružno sanja)
- gubitak apetita ili pretjerano uzimanje hrane
- mučnina i probavne smetnje
- žali se na neodređene bolove
- stalni humor i nezainteresiranost za okolinu

U ponašanju:

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

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 pogodeno 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 funkcioniра 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, odgovorite konkretno.
- 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 sigurnim – svojim prisustvom, brigom o njemu, zajedničkim aktivnostima.
- Održavajte uobičajene dnevne aktivnosti.
- Pripazite da dijete dovoljno spava i da se raznolikohrani.
- Prihvativate 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 krevetu 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.