NAPUTAK ZA RODITELJE

Podrška djeci nakon teškog događaja, a 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 određene 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,logopeda) – 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.

Krizni tim, kao i savjete stručnjaka Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, možete dobiti putem e-maila kurikulum@mzo.hr te telefona:

gospođa Nataša Grundman Slavić
kontakt mobitel: 091 16 67 882
Grad Zagreb