

Dijete i trauma



Što je traumatski događaj?

Traumatskim događajem nazivamo neki težak i ugrožavajući događaj koji najčešće dolazi iznenadno i neočekivano i na ljude **djeluje vrlo uznemirujuće i stresno.**

npr. :

- prometna nesreća
- napad
- neka prirodna katastrofa
- fizičko ili seksualno nasilje

Kako djeci pružiti podršku?

- **Započnite razgovor** koliko god je teško nekad razgovarati o teškim događajima i stvarima, izbjegavanje može djelovati dodatno zastrašujuće.
- Uvijek je bolje da o događajima djeca čuju od **najbližih ljudi**, nego putem npr. društvenih mreža. Razgovor je uvijek dobro početi s pitanjem djeci o onome što već znaju, što su čuli...
- Važno je podsjetiti se da je u razgovoru najvažnije **SLUŠANJE**– što dijete zna ili vjeruje, kakve slike (stvarne ili iskrivljene) ima koje će se ispraviti **jasnim informacijama**. U ispravljanju njihovih viđenja važno je biti **nježan i pažljiv**.
- **Ohrabrite dijete da pita**. Tako možemo saznati koliko se dijete osjeća sigurnim. Kao odrasli, i djeca i mladi se bolje nose u krizi ako imaju jasne informacije, a razmjena pitanja i odgovora je ujedno i podrška djetetu u suočavanju s posljedicama teških događaja.

Što pomaže djeci nakon traumatskog događaja?



- Potaknuti **razgovor** o događaju, slušati dijete
- Objasniti djetetu da su trenutne reakcija i promjene koje primjećuje kod sebe **normalne** s obzirom na događaj koji nije uobičajen i ne događa se svaki dan
- Potaknuti djecu na **izražavanje** kroz crtanje, igru, ples, glazbu, maštanje, priče i pripovijetke
- Poticati na **relaksaciju i odmor** koji djetetu najviše odgovara
- Poticati obavljanje **svakodnevnih aktivnosti** koliko je to moguće te ponovo uspostavljanje dnevne rutine
- Odgoditi donošenje važnih odluka
- **Povezivanje** djeteta s drugom djecom
- Reći nešto **ohrabrujuće** (kao npr. Poznajem još dječaka i djevojčica koji se osjećaju jednako kao i ti; to je potpuno normalna reakcija na sve ono što si proživio/-la.)
- Važno je **uvijek govoriti istinu**
- **Ne obećavati stvari** za koje ne znamo da li će se dogoditi (“Ovakve se situacije više neće ponavljati.”)
- **Ne umanjivati** težinu situacije riječima (“Nije to ništa.”) – na taj način ignoriramo težinu situacije i pobuđujemo kod djeteta osjećaj da ga uopće ne razumijemo.
- **Usmjeravanje i podržavanje pozitivnih** pomaka kod djeteta

Stvari koje odmažu djetetu?



- Izbjegavanje razgovora o događaju
- Ponašanje kao da se ništa nije dogodilo
- Požurivanje oporavka
- Minimaliziranje
- Izbjegavanje odgovora na postavljena pitanja

Treba li dijete dodatnu pomoć?

Ukoliko promjene u ponašanju i ranije opisani simptomi **traju duže vrijeme** nakon traumatskog događaja ili ste zabrinuti za dijete, potražite **pomoć stručnjaka**. Ponekad je potrebna stručna pomoć kako bi dijete i obitelj uspješnije **prebrodili krizu**, i vratili narušenu **ravnotežu**. Dobro je posavjetovati se sa stručnjacima mentalnog zdravlja/psihologom škole/liječnikom i dr. Neka su djeca ranjivija, osobito ona koja su imala i druga teška iskustva u životu. Novi događaji pa čak i u široj okolini ili događaji o kojem čuju mogu biti podsjetnik na ranija teška iskustva ili dodatno doprinijeti uznemirenosti koju dijete već ima.

**MI SMO ODGOVORNI ZA DRUŠTVO I
SVIJET U KOJEM SVA DJECA
ODRASTAJU, U KOJEM IMAJU POTREBU
DA BUDU VIĐENA, UTJEŠENA,
ZAŠTIĆENA I SIGURNA!**