

## ŠTO POMAŽE DJECI?

- važno je osigurati tjelesnu sigurnost, odjeću, hranu sklonište, odnosno stabilizirati uvjete koji su doveli do traumatizirajućeg događaja
- potaknuti razgovor o događaju, slušati dijete
- objasniti djetetu da su trenutne reakcije 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

## ŠTO ODMAŽE DJECI?

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

## TREBA LI MOJE DIJETE STRUČNU POMOĆ?

Promatrajte svoje dijete te pokušajte odgovoriti na sljedeća pitanja:

1. Prošlo je 4-6 tjedana od potresa – ima li moje dijete i dalje intenzivne promjene u ponašanju i doživljavanju (npr. smetnje sa spavanjem, povlačenje, osluškivanje zvukova zbog straha od ponovnog potresa...)?
2. Smetaju li te promjene moje dijete u svakodnevnom funkcioniranju (u obitelji, u školi, odnosima s prijateljima...)?

## BRINITE O SEBI!

Da biste mogli pomoći djeci, prije svega morate brinuti o sebi!

Pružajte si podršku na način da razgovarate s nekime, izražavate i pokazujete svoje ugodne i neugodne emocije pred djecom i drugim odraslima, imate vrijeme samo za sebe i posvetite se svojim potrebama te ukoliko je potrebno porazgovarajte sa stručnjakom za mentalno zdravlje

Biti roditelj nikad nije bilo izazovnije. Dozvolite si da Vam je teško i potražite podršku.



# TRAUMATSKI DOGAĐAJ

ŠTO UČINITI KADA GA DOŽIVIMO?

Traumatskim događajem nazivamo neki težak i ugrožavajući događaj koji najčešće dolazi iznenadno i neočekivano i na ljude djeluje vrlo uznemirujuće i stresno. Zbog svog intenziteta i kvalitete dovodi do patnje većine ljudi (Profaca i Arambašić, 2009). U traumatske događaje ubrajaju se: prometne nesreće, razni oblici napada, prirodne katastrofe, nasilje (fizičko, seksualno), dijagnosticirana bolest, zatočeništvo, vojna borba, svjedočenje tragičnim okolnostima...

*Nakon traumatskog događaja često se događa da ljudi imaju čitav niz različitih reakcija – ovo je normalno i očekivano, a takve reakcije se nazivaju – **posttraumatske stresne reakcije**. Posttraumatske stresne reakcije mogu biti više ili manje intenzivne, a koji puta i toliko jake da osoba nije u stanju obavljati svakodnevne aktivnosti.*

#### NAJČEŠĆE POSSTRAUMATSKE STRESNE REAKCIJE

- ~strah, „zaleđenost“
- ~šok, nevjerica
- ~uznemirenost
- ~sjećanja na događaj
  - ~povlačenje
- ~gubitak interesa za uobičajene aktivnosti
- ~smetnje spavanja/apetita
- ~prepričavanje događaja
  - ~razdražljivost
  - ~napetost
  - ~agresivnost
- ~izbjegavanje osoba, mjesta koje podsjećaju na traumu
  - ~ponavljanje događaja kroz igru ili crtež

## NEMA NORMALNOG I NENORMALNOG NAČINA REAGIRANJA NA CIJELI NIZ POTRESA U GODINI OBILJEŽENOJ GLOBALNOM PANDEMIJOM



**Jedino što možemo  
proglasiti nenormalnim  
su okolnosti u  
kojima nastojimo  
preživjeti i živjeti.**

## KAKO DJETETU OBJASNITI ŠTO JE TRAUMA?

“

„Trauma je kada se dogodi nešto strašno. Na primjer, trauma je kada se ozlijediš i moraš u bolnicu, kada izgubiš nekoga koga voliš zbog razvoda, preseljenja ili zato što je umro, kada doživiš fizičko ili seksualno zlostavljanje, kada vidiš da je roditelj, kućni ljubimac ili netko koga voliš ozlijeđen. Traumatski događaji te jako, jako uznemire.“

„Nakon trauma ljudi reagiraju na određeni način. Ponekad puno brinu ili postanu stvarno nervozni, ponekad imaju noćne more, a ponekad sjećanja na događaj mogu biti toliko jaka i živa tako da ti se čini kao da se to upravo sada događa. Većina ljudi i odrasli i djeca nakon takvih, teških događaja, doživljavaju različite reakcije – to je sasvim normalan način na koji se naše tijelo pokušava oporaviti.“

### PODRŠKA DJECI

Djeca možemo pružiti utjehu i podršku na različite načine. Što će biti od pomoći ovisi o samom djetetu, njegovoj dobi, vrsti traumatskog događaja kojem je dijete bilo izloženo, običajima i vrijednostima obitelji i zajednice u kojoj dijete živi. Neka djeca vole fizički kontakt i zagrljaje, neka djeca se bolje osjećaju kada razgovaraju o onome što misle i osjećaju, dok su drugoj djeci važni igra i druženje s prijateljima.