

**TIM ZA KRIZNE INTERVENCIJE**  
Društva za psihološku pomoć  
10 000 Zagreb, Kneza Mislava 11  
Tel.: 01/ 48 26 111; Fax.: 01/ 48 26 113  
E-mail: spa@dpp.hr

Letak za  
**RODITELJE**  
**PREDŠKOLSKOG DJETETA**

**Podrška djetetu nakon teškog događaja**

**ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ !**

**Što sad i kako dalje?**

*Vaše dijete nedavno je doživjelo težak događaj. Bez obzira je li u njemu izravno sudjelovalo ili je "samo" promatralo što se događa drugima, ono može pokazati neke reakcije i promjene u ponašanju koje su Vam nove i ne znate kako mu možete pomoći.*

**REAKCIJE PREDŠKOLSKOG DJETETA NA TRAUMATSKI DOGAĐAJ SU:**

- osjećaj tjeskobe i briga za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba
- veći strah od odvajanja nego ranije
- više neugodnih emocija (tuga, strahovi, ljutnja...)
- stalna briga da bi se traumatski događaj mogao ponoviti
- slabija koncentracija i pažnja
- tjelesne smetnje: glavobolja, bol u trbuhu, umor
- promjene apetita i sna, noćna buđenja i strahovi
- stalni nemir, plačljivost, uznemirenost, povučенost, pokazivanje ljutnje, agresivnost....
- promjene u aktivnostima u vrtiću, nedostatak interesa
- ponovno stalno vraćanje na traumatski događaj (kroz priču ili igru)
- povećana osjetljivost na zvukove (buka, zvuk sirene...)
- postavljanje pitanja o umiranju i umirućima
- više suprotstavljanja odraslima
- ponaša se kao da je mlađe (tepanje, sisanje prsta, ponovno mokrenje u krevet i sl.)

**ZAPAMTITE!**

Važno je znati da su to **uobičajene, normalne** reakcije koje ne ovise o dobi i spolu djeteta. I većina odraslih tako se osjeća nakon traumatskog događaja.

**KAKO TEČE OPORAVAK OD TRAUMATSKOG DOGAĐAJA I KOLIKO DUGO TRAJE?**

Djeca se nakon istog proživljenog traumatskog događaja neće jednako ponašati. Većina će reagirati odmah, a neki tek kasnije. Traumatske stresne reakcije mogu trajati par tjedana, ali i nekoliko mjeseci.

Ako dijete nastavlja život s osobama koje ga vole i pružaju mu podršku, reakcije će postupno nestati.

## ŠTO MOŽE USPORAVATI OPORAVAK?

Djetetu **NEĆE** pomoći:

- negiranje da je imalo teško iskustvo, potiskivanje neugodnih osjećaja
- izbjegavanje razgovora o događaju
- požurivanje na oporavak, umanjivanje njegovih osjećaja ("Nije to ništa", "To je glupo", "Ne treba se bojati", "Sad je sve prošlo, nećemo više o tome")
- stalno ponovno izlaganje traumatskom događaju (vijesti na TV, nove informacije koje otežavaju oporavak, pretjerivanje)

## KAKO MOŽETE POMOĆI SVOME DJETETU?

### **ZAPAMTITE!**

Stara izreka «vrijeme rane liječi» može biti točna samo ako se u tom vremenu događaju za dijete zacjeljujuće stvari, ako mu se pomaže.

Općenito govoreći, oporavku predškolskog djeteta nakon traumatskog događaja pridonosi:

- mogućnost da izrazi svoje osjećaje
  - osiguravanje sigurnosti i predvidljivosti kroz dnevne rutine, nastavak aktivnosti i ranijih navika uz podršku roditelja
- Nakon razgovora s djetetom o događaju, omogućite mu da se usmjeri na sadašnjost kroz sigurne, mirne aktivnosti.
- Slušajte dijete i imajte razumijevanja ako priča o događaju, ako kroz igru proživljava doživljeno.
- Ohrabrite dijete da priča o uznemirujućim osjećajima. Pokažite strpljenje, ne čudite se. Recite da je normalno što se tako osjeća, da se tako osjećaju i drugi koji su bili u sličnoj situaciji - i djeca i odrasli.
- Predškolsko dijete priča o događaju u najneobičnije vrijeme, kad to ne očekujete, i postavlja pitanja koja Vas mogu iznenaditi. Odgovorite mu mirno, jednostavnim riječima..
- Kad djetetu pričate o onome što se dogodilo, koristite jasna objašnjenja. Nejasnoće zbunjuju i dijete, ne samo Vas.
- Nježno mu pomozite da shvati što se stvarno dogodilo i da ono nije svojim ponašanjem ili mislima uzrokovalo tragičan događaj.
- Pokušajte predvidjeti situacije kada će pokazati ljutnju, pomozite mu da dâ oduška svojoj napetosti i ovlada svojim ponašanjem.
- Da bi shvatilo kako će teški osjećaji s vremenom postati lakši, pričajte mu o svojim doživljajima iz djetinjstva s ohrabrujućim ishodima, čitajte mu priče.
- Pokažite razumijevanje, ako se dijete neko vrijeme ponaša kao da je malo mlađe. Ne požurujte ga, dajte mu podršku.
- Uspostavite kontakt s djetetovim odgajateljima u vrtiću i zajedno pratite dijete.
- Zaštitite dijete i nadgledajte moguće ponovno izlaganje traumatskom događaju (TV, razgovori odraslih...) Zapamtite: i kada je zaokupljeno svojim aktivnostima, dijete sluša!
- Održavajte obiteljske rutine i nastavite svakodnevne aktivnosti - osobito vezano uz obroke, odlazak na spavanje, pohađanje različitih aktivnosti, odlazak u vrtić. Neka dijete ima dovoljno sna i pravilnu prehranu.
- Izbjegavajte nepotrebna dulja odvajanja djeteta od Vas ili drugih važnih osoba.
- Omogućite djetetu omiljene aktivnosti i igru. Sve što inače voli, sada će pomoći.
- Budite strpljivi s djetetom i sa sobom. Dajte svojoj obitelji vremena da se suoči sa svime što je proživjela. Nađite načina da naglasite djetetu koliko ga volite.

## **Vi ste svom djetetu najbolji pomagač!**

*Ali, obratite pažnju:*

- *Ako su znakovi stresa sve jači, osjećate da ne znate kako dalje...*
- *Ako nemate podršku u obitelji ili izvan nje za svoje osjećaje...*
- *Ako su odnosi u obitelji promijenjeni, a ne znate kako dalje...*
- *Ako ste se iscrpili u ulozi pomagača....*
- *Ako Vi trebate podršku...*

**TADA JE DOBRO POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ!**

### **GDJE POTRAŽITI POMOĆ (za dijete i za sebe)?**

- Obratite se psihologu u vrtiću koji pohađa Vaše dijete ili se posavjetujte se s nekim od stručnih suradnika vrtića ili s odgajateljem koji će Vas uputiti dalje
- Obratite se svome liječniku, Centru za mentalno zdravlje, Društvu za psihološku pomoć, Telefonu za psihološku pomoć, Centru za krizna stanja...

*Priradile: Bruna Profaca, Branka Starc i Lidija Arambašić*