

# KAKO POMOĆI DJECI



# DA SE IZBORE SA TRAUMOM



Disaster Services

Velike nesreće pogađaju svakoga. Poglavitito su ugrožena djeca, stariji i hendikepirani. Dijete privremeno gubi svoju predstavu o svijetu kao sigurnom i predvidivom mjestu. Kod djece se javlja strah da će se takav događaj ponovo dogoditi i da će oni ili njihova obitelj biti ranjeni ili poginuti. Razaranja, ranjavanja i smrt nastali usljed nekog neočekivanog događaja ili događaja koji se ne može kontrolirati, djeca uglavnom teško mogu da razumiju.

Način na koji se roditelj ili neka druga odrasla osoba odnosi prema djetetu posle traumatičnog događaja može da pomogne da se dijete brže i potpunije oporavi. Ova brošura sadrži opće informacije koje vam u tome mogu koristiti.

## Dječije reakcije

Dječiji strah i uznemirenost su vrlo realni čak i kad se odraslima čine pretjeranim. Djeca se plaše nepozantog. Plaše se da ne ostanu sama. Poslije nesreće mogu da počnu da se ponašaju kao da su mlađa nego što u stvari jesu. Ponovo mogu da se jave ponašanja koja su bila uobičajena za mlađu dob, kao što su mokrenje u krevetu, sisanje prsta, privijanje uz roditelje ili strah od nepoznatih. Može se desiti da starija djeca koja su već pokazivala izvjesnu samostalnost ponovo žele da provode više vremena sa svojom obitelji. Ponovo se mogu javiti problemi sa odlaskom na spavanje. Dijete može početi da ima noćne more; da ne želi da spava samo; da se plaši mraka, da se plaši da zaspi ili da spava.

Kod neke djece strah će se pokazati kroz fizičke simptome, žaliti će se da ih boli stomak, glava ili da im je “muka”. Kod sve djece mogu da se jave teškoće u mišljenju. Lako gube pažnju, osjećaju se zbunjeno, izgubljeno i teško se koncentriraju. Ovakve reakcije se mogu pokrenuti nekim mirisom, predmetom ili radnjom povezanom sa traumom. Dijete obično nije svjesno ni promjena u ponašanju niti onoga što je takve promjene pokrenulo. Ono ne pokazuje namjerno da je uznemireno ili da se boji.

Djeca različite dobi različito reagiraju na traume

**Djeca do 2 godine.** Pošto ne mogu da govore, djeca u ovoj dobi ne mogu da opišu događaj niti svoja osjećanja. Ona mogu da zadrže sjećanje na određene prizore, zvuke ili mirise. Kada budu starija ova sjećanja se mogu pojaviti u njihovoj igri. Bebe mogu biti razdražljivije, češće plakati i tražiti da se nose i maze. One će odreagirati na pažnju koju im pruža odrasla osoba.

**Predškolska dob.** Opterećena nekim događajem mlađa djeca se mogu osetiti bespomoćno, nemoćno i bez mogućnosti da se zaštite. Kada je ugrožena sigurnost njihovog svijeta ona osjećaju nesigurnost i strah. Djeca u ovoj dobi ne mogu da razumiju pojam trajnog gubitka. Ona vjeruju da se posljedice mogu vratiti unazad. U svojoj igri stalno će ponavljati dijelove tragičnog događaja. To su sve normalne reakcije. Obzirom da se djeca najviše boje da ne budu napuštena, treba ih često uvjeravati da će se o njima neko brinuti i da neće ostati sama.

*Aktivnosti za kuću ili vrtić* - skečevi, fizički kontakt, lutke, crtanje, priče, fizičke aktivnosti (igre loptom i sl.)

**Školska dob (7 do 11 godina).** Djeca u ovoj dobi imaju sposobnost da razumiju trajni gubitak kao posljedicu traume. Često budu preokupirana detaljima tog događaja i stalno žele da pričaju o tome. Može se očekivati da im opadne koncentracija u školi, da im ocjene budu slabije. Pošto je njihovo mišljenje zrelije njihovo razumijevanje tragičnog događaja je potpunije. To se odražava kroz veliki broj reakcija: krivica, osećaj neuspješnosti i bijes.

I djeca u školskoj dobi mogu da se vrate ponašanju iz mlađeg doba. Kao i kod mlađe djece, mogu se javiti problemi sa spavanjem. Njihova uznemirenost i strah se mogu manifestirati tako što će se više žaliti na fizičke smetnje.

*Aktivnosti za kuću i školu* - skečevi, lutke, crtanje i slikanje, razgovor o svojim iskustvima u grupi, čitanje, kreativno pisanje ili diskusija

**Dob predadolescencije i adolescenti (12 do 18 godina).** U ovoj dobi djeca imaju veliku potrebu da pokažu kako mnogo znaju i imaju mnogo iskustva, naročito svojoj obitelji i prijateljima. Kada dožive neki traumatični događaj potrebno im je da znaju da njihovi vršnjaci osjećaju istu uznemirenost i strah i da je to normalno. Zato što su preživjeli tragediju mogu da se osjete besmrtnima. To opet može dovesti do nemarnog ponašanja i uljetanja u opasne i rizične situacije. Njihove reakcije su mješavina reakcija mlađeg uzrasta i reakcija odraslih ljudi. Adolescencija je period kad se zakoračuje u svijet. Proživljena trauma pak može proizvesti osjećanje da svijet nije bezbjedan. Čak i tinejdžeri mogu da se vrte oblicima ponašanja karakterističnim za mlađi uzrast. Obuzeti jakim reakcijama oni ponekad teško mogu o tome da razgovaraju sa članovima svoje obitelji.

*Aktivnosti u školi* - opće aktivnosti u učionici, literatura ili čitanje, pomoć vršnjacima, časovi o zdravlju, časovi o umjetnosti, govorništvo/ dramske aktivnosti, referati o društvenim temama/ vlasti, historija

## KAKO POMOĆI DJECI

### U obitelji

**Uobičajeni dnevni ritam.** Za djecu svih dobi dobro je da se obitelj drži svog uobičajenog dnevnog ritma - obroci, aktivnosti i odlazak na spavanje - koliko god je to moguće. Na taj način diete osjeća da je sigurno i da je pod kontrolom. U najvećoj mogućoj mjeri djeca treba da budu sa ljudima sa kojima su bliski.

**Posebne potrebe.** Prihvatite posebne potrebe djece tako što ćete im dopustiti da neko vreme budu više vezani za vas. Grlite ih češće ako im je to potrebno; dozvolite im da ne gase svjetlo noću ili da ne spavaju sami ili da ponovo uzmu svog omiljenog među ili dekiću; neka vam ne smeta njihovo privijanje uz vas.

**Odnos prema medijima.** Kad se dogodi nesreća svi jedva čekaju da čuju posljednje vijesti o tome šta se desilo. Medjutim, istraživanja o nesrećama pokazuju da su neočekivane poruke ili slike na televiziji zastrašujuće jer izazivaju ponovno proživljavanje stresne situacije. Pored toga svatko tko prati tragični događaj u medijima može da postane "sekundarna žrtva" i doživi emocionalnu patnju i fizičke smetnje. Najbolje je ne dozvoliti djeci da prate vijesti o nesreći.

**Osjećanja i reakcije.** Djeca ispoljavaju svoja osjećanja i reakcije na različite načine. Od toga da li vi ovo prihvatate zavisi kako će vaše dijete da prevaziđe traumu. To znači prihvatanje da neka djeca reagiraju tako što će se povući u sebe i neće moći govoriti o tom događaju dok će druga povremeno biti jako tužna i ljuta a povremeno se ponašati kao da se ništa nije dogodilo. Djeca su obično zbunjena onim što se dogodilo i svojim osjećanjima. Nemojte se iznenaditi ako vam se učini da neka djeca uopće nisu pogođena onim što su vidjeli i čuli. Reakcije se ne javljaju kod sve djece odmah; kod neke se pojave nekoliko dana, tjedana čak i mjeseci kasnije a neka djeca mogu da ne odreagiraju nikada.

### Razgovor o onome što se desilo

- Saslušajte i prihvatite ono što djeca osjećaju
- Odgovorite iskreno, jednostavno i kratko na njihova pitanja
- Provjerite da li su razumjeli vaše odgovore i ono što ste htjeli da kažete
- Koristite riječi i izraze koji neće zbuniti dijete ili učiniti svijet još više zastrašujućim
- Stvorite uvjete da djeca među sobom razgovaraju o tome šta se desilo i kako se osjećaju
- Otvoreno recite svom djetetu ako ste previše uznemireni i ne želite da govorite o onome što se dogodilo. Možda vam treba da dobijete u vremenu i zatražite pomoć provjerenog prijatelja.
- Ako djeca stalno postavljaju isto pitanje to je zato što se trude da razumiju; trude da nađu neki smisao u pomutnji i konfuziji u njihovom svijetu. Mlađa djeca neće razumjeti da je smrt trajna pa stalno zapitkuju zato što očekuju da se sve vrati u normalno stanje

- Ako se dijete oseća krivim pitajte ga da objasni šta se dogodilo. Slušajte ga pažljivo da biste vidjeli da li ono vezuje osjećaj svoje odgovornosti za neki dio u tom opisu događaja. Objasnite mu činjenice takve situacije i naglasite da nitko, a ponajmanje dijete, nije to mogao da spriječi.
- Dozvolite da i škola pomogne. Učitelj može da prepozna promjene u ponašanju djeteta i da bude u stanju da se prema tome postavi na pravi način.
- Čak i ako vi mislite da svijet nije bezbjedan, možete umiriti svoje dijete riječima “ To je prošlo. Sad treba da preduzmemo sve što možemo da budemo na sigurnom i zajedno ćemo pomoći da se sve vrati u normalno stanje.”
- Obratite pozornost na to kada djeca hoće nešto da pitaju i žele da razgovaraju
- Budite naročito nježni, pružite mu ljubav i potporu; potrebni ste djeci u takvim vremenima

## **KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ**

Djeca su zapanjujuće fleksibilna čak i kada su duboko pogođena traumom ili gubitkom. Ponekad djetetu može pomoći i stručno lice koje obezbjeđuje neko sigurno mjesto gde može da razgovara sa djetetom o tome šta se dogodilo i kako se osjeća. Stručnu pomoć treba potražiti ukoliko se kod djeteta uočavaju slijedeće promjene duže od tri mjeseca nakon traume:

- Problemi sa ponašanjem i učenjem u školi
- Izlivi bijesa
- Povlačenje iz uobičajenih društvenih aktivnosti ili igre sa drugom djecom
- Česte noćne more ili neki drugi poremećaji sna
- Fizičke smetnje kao što su mučnina, glavobolja, povećanje ili smanjenje tjelesne težine
- Intenzivna uznemirenost ili izbjegavanje izazvano podsjećanjem na tragični događaj.
- Depresija ili osjećaj beznada u odnosu na život ili budućnost
- Problemi sa upotrebom alkohola ili droge
- Ponašanje kojim se izazivaju opasne i riskantne situacije
- Nprekidna zabrinutost vezana za taj događaj kao primarni fokus u životu

Izvjeshni događaji mogu učiniti dijete ranjivijim prema teškoćama u životu. Ako dijete doživi neki gubitak kao što je razvod, smrt bliske osobe ili preseljenje u drugi kraj, ono može da bude naročito obuzeto traumom. Neki traumatični događaj može da probudi emocije vezane za prethodne traume što dodatno pojačava problem.

Pomoć stručnog lica ne znači da je dijete “mentalno bolesno” ili da ste vi bili neuspješni u pružanju potpore djetetu. Mnogi odrasli i djeca su poslije traume vidjeli da im pomaže razgovor sa stručnim licem koje je specijalno obučeno za post-traumatske reakcije i može da pomogne da razumiju svoja osjećanja i da ih prihvate.