

Traumatski događaj- savjeti za roditelje

Traumatski događaj

Traumatskim događajem nazivamo iznenadni događaj izvan uobičajenog ljudskog iskustva koji je izrazito zastrašujuć, na osobe djeluje uznemirujuće te izaziva niz tjelesnih, emocionalnih, ponašajnih i misaonih reakcija.

Sekundarna traumatizacija

Čak i ako nismo osobno svjedočili nekom traumatskom događaju ili nismo bili izravno pogođeni njime, samo čitanje i slušanje o tom događaju (npr. putem medijskih sadržaja) može dovesti do stresne reakcije koja se naziva sekundarnom traumatizacijom.

Više o traumi i reakcijama na traumatske događaje možete pročitati skeniranjem koda →



Kada se dogodi traumatski događaj posebno je važno da odrasle osobe ne zaborave brinuti o sebi samima- nužno je dopustiti sebi nošenje sa situacijom.

Kako pomoći najprije sebi, a potom i djetetu?



Kako biste uopće mogli pomoći djetetu, važno je provjeriti koliko je i na koji način događaj utjecao na Vas. Obratite pažnju na vlastite misli i osjećaje te sudjelujte u aktivnostima koje Vam stvaraju ugodu i osjećaj sigurnosti. Svakodnevna rutina i sudjelovanje u zajedničkim aktivnostima i druženju (šetnje, boravak u prirodi, društvene igre, sport...) pomaže i djeci i odraslima u zadržavanju osjećaja stabilnost te jačanju zajedništva.

Iako djeluju krhko, djeca imaju vlastite resurse i načine nošenja sa stresnim i kriznim situacijama te tragedijama. Ipak, odrasli moraju pratiti njihove reakcije i ponašanje, pomagati im u procesu suočavanja s osjećajima, pružiti stabilnost, sigurnost te odgovore na njihova pitanja. Kvalitetan razgovor s djecom o tragičnom događaju neće dovesti do veće prestrašenosti djece, već će im pružiti podršku te osjećaj veće sigurnosti.

KAKO KVALITETNO RAZGOVARATI S DJETETOM ?

- Razgovor započnite na mjestu na kojem se Vi i dijete osjećate ugodno te u trenutku kada imate dovoljno vremena i niste ometeni drugim aktivnostima.
- Ako dijete nije raspoloženo za razgovor, nemojte

- inzistirati, već pričekajte povoljniji trenutak.
- Dajte djetetu do znanja da Vam se može obratiti kada bude spremno na razgovor.
 - Razgovarajte smireno i iskreno.
 - Najprije pitajte dijete da vam ispriča što je čulo o događaju te kako se osjeća u vezi toga.
 - Posvetite vrijeme slušanju djeteta, pokažite zanimanje za njegovo mišljenje i osjećaje. Nemojte prekidati dijete niti pretpostavljati što misli ili osjeća, već ga pitajte o tome. Djeci koja teže imenuju osjećaje pomozite u tome postavljanjem pitanja, poput "osjećaš li se sada tužno/zbunjeno/prestrašeno/lju to?".
 - Pažljivo slušajte što Vam dijete želi reći i budite otvoreni prema njegovim pitanjima. Vaš odgovor ne mora biti savršen (važnije je da se trudite i slušate dijete). Priznajte ako ne znate odgovor na neko pitanje.
 - Prilagodite način razgovora djetetovoj dobi (mlađoj djeci dovoljne su jednostavne i kratke informacije te jasno naglašavanje njihove sigurnosti, kao i činjenice da odrasli rade na tome da ostanu sigurna).

- U slučaju da dijete raspolaže pogrešnim podacima, nježno ga ispravite te mu prenesite samo provjerene i točne informacije. Naglasite da ne vjeruje svemu što pročita na internetu i društvenim mrežama.
- Budite oprezni u izvođenju zaključaka o uzroku događaja.
- Nemojte obasipati dijete nepotrebним informacijama o događaju te ih nastojte zaštititi od fotografija i video sadržaja povezanih s događajem.
- Izbjegavajte stalno praćenje vijesti o događaju i komentiranje pred djetetom.
- Objasnite djetetu da se ovakvi događaji vrlo rijetko događaju te usmjerite razgovor na pozitivne stvari u okolini, na osobe koje su žrtvama pomogle (policajci, liječnici itd.).
- Omogućite djetetu da igrom, crtežom, pjesmom, dnevnikom izrazi misli i osjećaje.

Ako promjene kod djeteta potraju duže od nekoliko tjedana, ne ustručavajte se potražiti stručnu pomoć.

Za dodatnu podršku možete se obratiti:

- stručnoj službi škole
- školskoj liječnici
- Centru za zdravlje mladih (info@czm.hr, 01 6468 333, www.czm.hr)
- drugim ustanovama:
<https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/ustanove>

Što govoriti ako dijete plače ili se boji:

- Vidim da ti je teško, u redu je plakati. I ja sam tužan/tužna. Dopusti mi da te zagrlim.
- Vidim da si prestrašen/prestrašena. S tobom sam.

Što NE govoriti ako dijete plače ili je prestrašeno:

- Nemoj plakati, nemoj biti prestrašen/a, tužan/tužna- na ovaj način djetetu ne priznajemo njegove osjećaje ili mu poručujemo da su neprikladni.
- Nemojte obećavati stvari koje ne možemo kontrolirati (npr. „To se u našem gradu ne može dogoditi“), već se usredotočite na to da mnogo ljudi radi na tome da se takav događaj ne ponovi.

Letak izradila pedagoginja Vedrana Medojević koristeći smjernice:

- Zagrebačkog psihološkog društva
- Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba