

Kada potražiti stručnu pomoć?

- Ako vam se učini da se, bez obzira na vašu pomoć i podršku, dete ne oporavlja ili da su znakovi stresa sve jači i da ih je sve više...
- Ako ste postali iscrpljeni u ulozi pomagača ili pomoć zatreba i vama samima...

Nemojte se ustručavati da je potražite!

Kome se možete obratiti za stručnu pomoć?

- Škola ima stručne saradnike (psihologa, pedagoga) – obratite se nekom od njih za pomoć.
- Razredni starešina vašeg deteta može vas uputiti na onoga ko vam može pomoći.
- To može biti školski psiholog ili lekar u najbližem domu zdravlja.
- Možete se obratiti Institutu za mentalno zdravlje za psihološku pomoć.

Desio se težak događaj! Šta sad i kako dalje?

LETAK ZA RODITELJE OSNOVNOŠKOLACA

Podrška deci posle teškog događaja

Vaše dete nedavno se suočilo sa teškim događajem. Bez obzira na to da li je bilo u neposrednoj blizini, kao svedok samog događaja ili je „samo“ čulo šta se dogodilo, ono je sada osetljivije i ranjivije nego ranije. Ovim letkom želimo da vam pomognemo da razumete njegove reakcije i promene u ponašanju te da mu pomognete koliko možete.

Moguće reakcije školskog deteta na traumatski događaj

Emocionalne:

- strah da bi se sličan događaj mogao ponoviti
- strahovi koje ranije niste primećivali – npr. ne želi više ostati samo kod kuće, boji se mraka i želi da spava uz svetlo, boji se da ide u školu i ne želi da bude u školi
- samookrivljanje
- ljutnja i teškoće u kontrolisanju agresije
- stid: zbog bespomoćnosti, jakih emocija ili potrebe za pomoći
- tuga i potreba za plakanjem i osamljivanjem

Misaone:

- rastresenost, Zaboravnost, nedostatak koncentracije
- postavljanje pitanja o umiranju, smislu života, sudbini
- često sećanje na događaj i potreba da često priča o tome
- doživljaj besmisla, promenjena slika budućnosti
- briga za sopstvenu bezbednost i bezbednost bliskih osoba

Telesne:

- noćne more i problemi sa spavanjem (ne može da zaspi, budi se noću, ružno sanja)
- gubitak apetita ili preterano uzimanje hrane

- mučnina i problemi sa varenjem hrane
- žali se na neodređene bolove
- stalni umor i nezainteresovanost za okolinu

U ponašanju:

- mokrenje u krevet
- tikovi (npr. preteerano žmirka)
- preterana zavisnost od odraslih
- gubitak interesa za igru i druženje

Zapamtite!

Navedene reakcije su uobičajene u ovakvim teškim okolnostima. Međutim, ne reaguju sva deca na isti način. Nekim roditeljima će se činiti da njihovo dete uopšte nije pogođeno traumatskim događajem. To može značiti da je dete u šoku i da će reagovati kasnije, za nekoliko dana ili čak posle mesec dana. Sve je to normalno u ovoj situaciji.

Kako teče oporavak i koliko dugo traje?

Detetu će biti potrebno neko vreme da se oporavi i da opet počne da funkcioniše kao ranije. Ali i kada vam se učini da se dete potpuno oporavilo, ponekad može doći do kratkotrajnog pogoršanja.

Šta roditelji mogu da urade da bi pomogli detetu?

- Budite strpljivi! Dajte detetu vremena da se oporavi.
- Saslušajte svoje dete kad god poželi da razgovara o nesrećnom događaju, iako već znate šta se dogodilo.
- Nemojte izbegavati odgovore na postavljena pitanja ili davati nejasne odgovore. Na konkretna pitanja odgovarajte konkretno
- Ako dete ima potrebu da se osami ili plače, pustite ga, ali ga ne ostavljajte prečesto samog u kući, naročito ne po mraku.
- Nemojte požurivati dete ili umanjivati njegova osećanja rečenicama poput: „To je prošlo, život ide dalje.“ Dete tada može imati osećaj da ga ne razumete.
- Pomozite detetu da se oseća bezbedno – svojim prisustvom, brigom o njemu, zajedničkim aktivnostima.
- Održavajte uobičajene dnevne aktivnosti.
- Pripazite da dete dovoljno spava i da se raznoliko hrani.
- Prihvatite mogućnost da se dete ponaša kao da je nekoliko godina mlađe.
- Pokazujte detetu da ga volite češće nego inače.
- Ne ljutite se ako vam se čini da je dete postalo drsko ili neposlušno.
- Nemojte kažnjavati dete ako propusti neku školsku obavezu.
- Nipošto nemojte podsticati kod deteta osećaj stida ako se pomokri u krevet ili tokom noći dođe kod vas u krevet.
- Pokazujte pozitivna očekivanja u odnosu na budućnost.
- Podstičite dete na aktivnosti koje inače voli: sport, crtanje, slušanje muzike i sl.