

Током опоравка код деце може да дође до краткотрајних погоршања, али ће реакције постепено слабити и нестајати. Опоравак ће свакако олакшати подршка околине и блиских особа од којих сте неоспорно, Ви најважнији.

Али, да бисте могли да помогнете свом детету неопходно је да знате које су могуће реакције деце основношколског узраста на трауматски догађај

Осећајне

- страхује да би сличан догађај могао да се понови;
- има страхове које раније нисте примећивали (нпр. не жели више да остаје сам/а код куће, боји се мрака, жели да спава са упаљеним светлом, боји се да иде у школу, не жели да буде у школи...“)
- окривљује себе;
- љути се и тешко контролише љутњу;
- стиди се да покаже беспомоћност, јаке емоције или потребу да му се помогне;
- показује тугу и склоност ка повлачењу и осамљивању.

Мисаоне

- расејаност, заборавност, недостатак концентрације;
- постављање питања о умирању, смислу живота, судбини;
- често сећање на догађај и потреба да се о њему прича;
- осећај бесмисла, промењена слика будућности;
- брига за личну сигурност и сигурност блиских особа.

Телесне

- ноћне море и проблеми са спавањем (несаница, ноћно буђење, ружни снови);
- губитак апетита или претерано узимање хране;
- мучнина и сметње са пробавом;
- стални умор и незаинтересованост за околину;
- жали се на неодређене болове.

У понашању

- претерана зависност од других људи (не жели да буде сам/а, стално тражи друштво);
- губитак интересовања за игру и дружење;
- мокрење у кревет;
- понашање које је примерено детету млађег узраста.

СВЕ НАВЕДЕНЕ РЕАКЦИЈЕ СУ УОБИЧАЈЕНЕ И НОРМАЛНЕ У ОВАКВОЈ СИТУАЦИЈИ!

КАКО МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ СВОМ ДЕТЕТУ?



- будите стрпљиви. Дајте детету времена да се опорави;
- саслушајте своје дете сваки пут када жели да разговара о тешким догађајима;
- немојте да избегавате одговоре на питања које вам дете поставља и немојте давати нејасне одговоре. На конкретна питања одговарајте конкретно;
- ако дете има потребу за осамљивањем и плакањем, пустите га, али га не остављајте пречесто самог у кући, посебно не ноћу;
- помозите му да се осећа сигурно – будите поред њега и организујте заједничке активности;
- побрините се да се дневне активности одвијају на уобичајени начин;
- водите рачуна да дете довољно спава и да се разноврсно храни;
- прихватите могућност да ће се Ваше дете понашати као да је неколико година млађе;
- показујте му љубав чешће него раније;
- не љутите се ако Вам се чини да је дете постало дрско или непослушно;
- немојте га кажњавати ако пропусти неку школску обавезу;
- немојте му замерити ако се ноћу умокри или ако дође у ваш кревет;
- искажите оптимистичка очекивања везана за будућност;
- подстичите га на активности које иначе воли (спорт, цртање, слушање музике...).



Црвени крст Србије помоћ жртвама трауматских догађаја пружа у оквиру програма припреме и деловања у несрећама

КАДА ПОТРАЖИТИ СТРУЧНУ ПОМОЋ?

Добро је да потражите стручну помоћ:

- ако Вам се учини да се дете не опоравља, без обзира на Вашу помоћ и подршку, или ако се тегобе усложњавају;
- уколико се Ви осећате исцрпљено и процењујете да је и Вама потребна подршка.

НЕМОЈТЕ СЕ УСТРУЧАВАТИ ДА ЗАТРАЖИТЕ СТРУЧНУ ПОМОЋ!

КОМЕ МОЖЕТЕ ДА СЕ ОБРАТИТЕ ЗА СТРУЧНУ ПОМОЋ?

- школском психологу или педагогу;
- психологу у Дому здравља или у некој другој медицинској установи.

приредила:
мр А. Влајковић, психолог

Штампано уз финансијску подршку Данског Црвеног крста.

Свакога дана милиони волонтера
Црвеног крста широм света помажу
људима у несрећама




КАКО МОГУ ДА ПОМОГНЕМ СВОМ ДЕТЕТУ

За родитеље/старатеље
ученика основне школе



МОГУЋЕ РЕАКЦИЈЕ ШКОЛСКОГ
ДЕТЕТА НА ТРАУМАТСКИ ДОГАЂАЈ



 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Danish Red Cross 

После оваквих догађаја ништа више није исто. Многа деца преживела су низ неочекиваних догађаја, од којих су неки таквог интензитета да се могу назвати трауматским. Реакције на такве трауматске догађаје код већине деце се јављају одмах, али код неких ће се јавити тек касније (после недељу дана или месец дана). Деци ће бити потребно неко време да се опораве, да почну да се понашају и осећају као раније.