

- Омогућите детету омиљене активности и игру, колико то могућности дозвољавају. И то му може олакшати опоравак.
- Имајте стрпљења према детету и према себи. Дајте времена својој породици да се суочи са свиме што је преживела. Нађите начине да нагласите детету колико га волите.

ШТА МОЖЕ УСПОРАВАТИ ОПОРАВАК?

Детету НЕЋЕ помоћи:

- негирање да је имало тешко искуство, потискивање непријатних осећања
 - избегавање разговора о догађају
 - пожуривање опоравка и умањивање значаја његових осећања (нпр. реченицама: „Није то ништа“, „То је глупо“, „Не треба да се бојиш“, „Сад је све прошло, нећемо о томе“...)
 - поновно излагање трауматском догађају (вести на ТВ-у, претеривање, нове информације о трауматском догађају које отежавају опоравак)
- Ви сте свом детету најбољи помагач!

КАДА ПОТРАЖИТИ СТРУЧНУ ПОМОЋ?

Добро је потражити стручну помоћ:

- ако су знакови стреса све јачи, не смањују се, а Ви не знате како и шта даље
- уколико немате подршку у породици или ван ње за своје страхове и осећања
- када су односи у породици промењени, и не знате шта да радите
- ако се Ваше дете не опоравља, а Ви сте исцрпљени улогом онога ко помаже другоме
- ако је Вама потребна подршка

ГДЕ ПОТРАЖИТИ ПОМОЋ?

(за дете и за себе)

- Обратите се психологу у обданишту које Ваше дете похађа
- Ако обданиште нема психолога, посаветујте се са неким из стручне службе, или са васпитачем који ће Вас упутити на стручњака
- Обратите се свом лекару, психологу у Дому здравља, сараднику у Центру за социјални рад.



Штампано уз финансијску подршку Данског Црвеног крста.

Приредила: мр Ана Влајковић, психолог



КАКО МОГУ ДА ПОМОГНЕМ СВОМ ДЕТЕТУ?


Подршка предшколском детету после тешког догађаја

За родитеље/старатеље
деце предшколског узраста



Колико год желели да заштитимо дете, оно понекад (као и одрасли) не може да избегне тешке догађаје. И Ваше дете доживљава такве догађаје, било да је директно било погођено догађајем, посматрало шта се догађа другима или је само чуло да се о свему томе говори.



 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Danish Red Cross 



- Бројне су реакције предшколског детета на трауматски догађај:
- осећај тескобе и брига за сопствену сигурност и сигурност блиских особа;
 - већи страх од одвајања од родитеља него раније;
 - стална забринутост да би трауматски догађаји могли да се понове;
 - стални немир, слабија концентрација и пажња, узнемиреност, повученост, показивање љутње и агресивности;
 - телесне сметње: главобоља, бол у стомаку, стални умор итд.;
 - промена апетита и проблеми са спавањем, ноћна буђења и страхови;
 - промене у активностима у вртићу, недостатак интересовања;
 - стално враћање на трауматске догађаје (кроз причу или игру);
 - повећана осетљивост на звукове (бука, звук мотора, аларм...);
 - више супростављања одраслима, више неугодних емоција (туга, страхови, љутња и сл.);
 - понашање детета као да је млађе (тепа, сиса прст, поново мокри у кревет и сл.).

Запамтите!

Важно је знати да су то уобичајене, нормалне реакције које на зависе од узраста и пола детета. И већина одраслих се тако осећа после трауматских догађаја.

КОЛИКО ТРАЈУ ТАКВЕ РЕАКЦИЈЕ?

Деца се разликују па се после преживљених трауматских догађаја неће исто понашати. Већина ће реаговати одмах, а нека тек касније (после једне или две недеље или чак после месец дана). Трауматске реакције могу да трају неколико недеља, али и неколико месеци.

КАКО ТЕЧЕ ОПОРАВАК ?

Ако дете наставља живот у свом уобичајеном окружењу, са особама које га воле и које му пружају подршку, а дневне активности се одвијају као и пре, реакције ће постепено нестајати, појављиваће се све ређе, биће све блаже. Раздобља побољшања ће се смењивати са краћим периодима погоршања и дете ће се на крају опоравити. Некада се дешава да опоравак тече споро и да се закомпликује.

Запамтите!

Стара изрека „Време лечи ране“ може бити тачна само ако су у овом периоду повољни услови за дететов опоравак, односно ако му се помаже.

Уопштено, опоравку предшколског детета после трауматских догађаја доприноси следеће:

- могућност да изрази своја осећања;
- сигурност и предвидљивост средине (одржавање дневне рутине, настављање активности и очување ранијих навика уз подршку родитеља).

- Помозите детету да се осећа сигурно. После разговора о узнемирујућем догађају, омогућите му да се усмери на садашњост кроз сигурне, мирне активности. Држите га за руку, заједно читајте или радите нешто што вас умирује.
- Слушајте дете без прекидања и имајте разумевања за то што више прича о догађају или што кроз игру проживљава доживљено.
- Охрабрите дете да прича о узнемирујућим осећањима. Покажите прихватање, стрпљење, реците да је нормално што се тако осећа, да се тако осећају и други који су били у сличној ситуацији, и деца и одрасли.
- Предшколско дете прича о догађају у најнеобичније време, када то не очекујете, и поставља питања која Вас могу изненадити. Одговорите му мирно, једноставним речима. Важно је да зна да може да разговара са Вама и да може да пита шта жели. Иако може да Вас нервира то стално постављање питања треба разумети да је детету потребно да чује некада више пута информацију како би могло да разуме.
- Када детету објашњавате оно што се догодило, изражавајте се јасно. Нејасноће у Вашем говору збуњују дете.
- Избегавајте непотребна дужа одвајања детета од Вас или других особа важних за дете.
- Да би себи објаснило догађај, дете може да искриви информације – да окриви себе, да верује да се догађај није десио или да поверује да се нешто трагично догодило јер оно није или јесте нешто учинило („није било добро“, „није слушало одрасле...“). Нежним опхођењем према детету помозите му да схвати што се стварно догодило.
- Очекујте да ће дете можда показати љутњу. Покушајте да предвидите ситуације у којима би се то могло догодити, помозите му да испољи своја осећања, да се ослободи напетости и да овлада својим понашањем.
- Помозите детету да схвати да ће се, временом, боље осећати. Причајте му о својим доживљајима из детињства, који су имали леп крај, читајте му приче са срећним завршетком...
- Покажите разумевање, ако се дете понаша као да је млађе (нпр. мокри у кревет током ноћи, „тепа“ док говори, мање је самостално). Не пожурујте га, пружите му подршку, покушајте да покажете да верујете у бољу будућност.
- Успоставите контакт са дететовим васпитачем у вртићу и заједно пратите како се Ваше дете понаша у свакодневним активностима.
- Заштитите дете и припазите да не дође до поновног излагања трауматском догађају (ТВ емисије, разговори одраслих...). Запамтите: и када је заокупљено другим активностима – дете слуша!
- Обављајте свакодневне породичне активности, посебно оне које се односе на оброке, одлазак на спавање, одлазак у обданиште. Неопходно је да дете има довољно сна и правилну и редовну исхрану.