

- Објасните детету шта се стварно догодило, и дајте му до знања да оно није својим понашањем или мислима проузроковало догађај.
- Осигурајте сталну дневну рутину. Избегавајте замене васпитача!
- Стално разговарајте са родитељима!

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)
- Уз родитеља, Ви сте детету природни 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 је изостала сарадња дететове породице;
- када су се променили односи и понашање деце у групи;
- ако сте се исцрпели у улози помагача;
- када је Вама потребна подршка;
- ако родитељи траже помоћ.

ГДЕ ПОТРАЖИТИ ПОМОЋ?

(за дете, родитеље и за себе)

- Обратите се психологу или другом сараднику у обданишту.
- Обратите се (упутите родитеље) лекару, психологу у Дому здравља, сараднику у Центру за социјални рад.

Приредила: мр Ана Влајковић, психолог

Штампано уз финансијску подршку
Данског Црвеног крста




КАКО ДА ПОМОГНЕМ ДЕЦИ У ОБДАНИШТУ ПОСЛЕ ТЕШКОГ ДОГАЂАЈА?

За васпитаче у
предшколским установама



Колико год желели да заштитимо дете, оно понекад (као и одрасли) не може да избегне трауматске догађаје (пожар, поплаву, земљотрес, саобраћајну несрећу и сл.). Дете (деца) из Ваше групе могу да доживе 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 (тзв. трауматске стресне реакције):

Осећајне:

- страх да ће се догађај поновити, страх од одвајања, тескоба;
- узнемиреност, осетљивост, раздражљивост, нерасположење;
- туга;
- љутња.

Мисаоне:

- слабија концентрација и пажња;
- тешкоће са памћењем, негирање или искривљавање догађаја;
- стално враћање на трауматске догађаје (кроз причу или игру);
- збуњеност, постављање питања везаних за догађај.

Телесне:

- проблеми са спавањем (не жели у кревет, не може да заспи, буди се, има ноћне море);
- проблеми са апетитом (не жели да једе или претерано једе);
- болови (главобоља, бол у стомаку, грудима);
- знојење (дланова или целог тела);
- мишићна напетост.

У понашању:

- регресија (понашање карактеристично за млађи узраст) – „лепи“ се за одрасле, сиса прст, мокри у кревет, тепа док говори;
- репетитивне игре и понашања;
- учестало препричава догађај;
- учестало поставља питања о томе шта се и зашто догодило;
- хиперактивност, тикови, бурна реакција на јачи звук;
- непослушност, испади беса;
- плачљивост;
- повлачење у себе (незаинтересованост за вршњаке и уобичајене активности).

Запамтите!

Важно је знати да су то уобичајене, нормалне реакције на трауматски догађај, 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.



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. Тада је добро потражити стручну помоћ.

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:

- помоћ у изражавању осећања везаних за трауматски догађај;
- помоћ да дете схвати шта се догодило;
- помоћ у савладавању осећања.

КАКО МОЖЕТЕ ПОМОЋИ ДЕТЕТУ?

Током боравка у обданишту, детету које је преживело трауматски догађај је потребна Ваша пуна пажња и осећај да сте стално присутни. То ће умирити дете и смањити страх који осећа. Следећим поступцима можете помоћи детету.

- Омогућите детету да искаже своја осећања везана за догађај – речима, цртежом, покретом, кроз играње улога и сл.
- Поделите своја осећања са дететом, и тиме му дајте до знања да је у реду бојати се, бити тужан, љут или збуњен. Будите опрезни, јер се дете може уплашити ако исказете превише снажна осећања. Објасните пажљиво своје реакције, да дете не би помислило да их је оно изазвало.
- Увек стрпљиво саслушајте дете које жели да разговара – реците му да су његове реакције нормалне, да се тако осећају и деца и одрасли када им се догоди нешто страшно.
- Имајте стрпљења када Вам по стоти пут прича шта му се догодило или се тога игра – то је начин да схвати шта се догодило. Помозите детету да осмисли крај приче/игре са охрабрујућим погледом на будућност.
- Будите стрпљиви са дететом које се „лепи“ за Вас или понаша као да је млађег узраста.
- Помозите детету да се растерети од напетости, кроз конструктивне активности – тиме можете спречити испаде беса.
- Када је уплашено, дајте му до знања да сте ту, да га штитите и волите.
- Останите мирни на изненадне изјаве о смрти, умирању, разарању. Одговорите кратко и јасно – ублажавање збуњује дете. Ако је неко умро, немојте говорити да спава!