

**Mali vodič kroz**

**VELIKE**

**promjene**

**Gordana Buljan Flander  
Mia Roje Đapić  
Krešimir Prijatelj**



POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU  
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

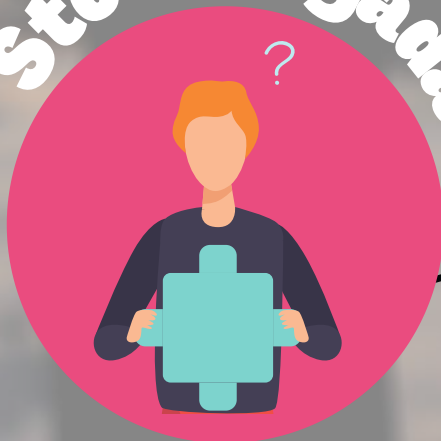


Mnogi roditelji i stručnjaci proteklih dana pitaju nas o „Što ako...?“ situacijama. Što ako dijete pita o potresu, ako je agresivno, ako je u stalnom strahu, ako se pomokri u krevet, ako se ne želi odvojiti od roditelja... Postoji cijeli niz reakcija nakon traumatskih događaja koje mogu djelovati neobično, ali se uobičajeno javljaju kod velikog broja djece i mladih i u većini slučajeva prođu kroz nekoliko tjedana uz adekvatne reakcije roditelja i drugih odraslih koji brinu od djeci.

OVAJ VODIČ MOŽE VAM POSLUŽITI KAO PODRŠKA U ULOZI PRIRODNIH POMAGAČA SVOJIM MALIŠANIMA U PRVIH MJESEC DO DVA NAKON TRAUMATSKOG DOGAĐAJA.



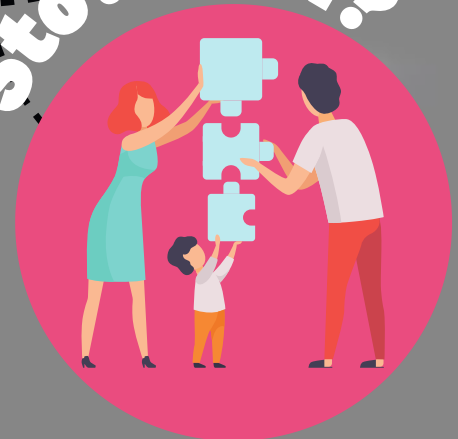
Što se događa?



Zasto se događa?



Što učiniti?





## Zašto se događa?

Kad se djeca boje, imaju potrebu biti s onima koji im pomazu da se osjećaju sigurno i da se emocionalno reguliraju, što su najčešće roditelji. Posebno ako ste se razdvojili za vrijeme potresa, dijete može razdvajanje od roditelja povezivati s opasnošću. Ljudi često sanjaju o stvarima kojih se boje, čak i kad nisu svjesni snage svog straha dok su budni jer imaju obrambene mehanizme koji popuste kad zaspemo.

Dijete ima problema sa spavanjem, boji se spavati samo, ima noćne more.

## Što se događa?



## Što učiniti?

U redu je da dijete privremeno spava s vama. Imajte rutinu prije spavanja, kao što je priča, poljubac, zagrljaj, molitva, vrijeme maženja... Zagrlite dijete, recite mu da ste tu i da nećete otići. Kada dijete počne spavati samo, održite uspostavljenu rutinu. Možete nakon nekoliko dana predložiti da spava u istoj prostoriji, ali na odvojenom ležaju, pa nakon nekoliko dana u svojoj sobi, ali s otvorenim vratima i slično kako bi razdvajanje išlo postepeno. Kada dijete ružno sanja, budite dostupni i umirite ga prije povratka na spavanje.



## Što se događa?

**Dijete se teško odvaja od roditelja.**

## Zašto se događa?

Djeca koja još ne mogu govoriti ili reći kako se osjećaju mogla bi pokazati svoj strah držeći se za roditelja i/ili plaćuci. Starija djeca često otvoreno kažu da se boje da će se roditelju dogoditi nešto loše (npr. ozljeda, ranjavanje, smrt). Razdvajanje stvara osjećaj nesigurnosti djetetu koje je uznemireno i koje osjeća da ne bi (emocionalno) moglo preživjeti bez roditelja. Uvjerenje da je roditelj dobro daje djetetu osjećaj da će i ono samo biti dobro.

**Budite s djetetom kad god je to moguće. Kad nije moguće, morat ćete se razdvojiti. Ne možete djetetu obećati da vam se nikad ništa loše neće dogoditi, ali možete garantirati da radite sve u svojoj moci kako biste bili sigurni. Opisite djetetu gdje idete, što ćete raditi, kad ćete se vratiti. Dajte mu mogućnost da vas čuje ili vidi preko video-poziva dok ste razdvojeni. Ukazite djetetu kome se može obratiti dok vas nema i imajte povjerenja u tu osobu. Budite smireni i pokazite djetetu vlastitu sigurnost u to da ćete se uskoro opet vidjeti. Zagrlite dijete i kratko se pozdravite, bez vraćanja i provjeravanja, slično kao pri adaptaciji na vrtić. Pokušajte se prvo razdvojiti krace i vratite se točno kada ste rekli, kako bi dijete razvilo povjerenje u vaš dogovor.**

## Što učiniti?





## Zašto se događa?

Promjene u apetitu vrlo su česta posljedica stresa i traume.



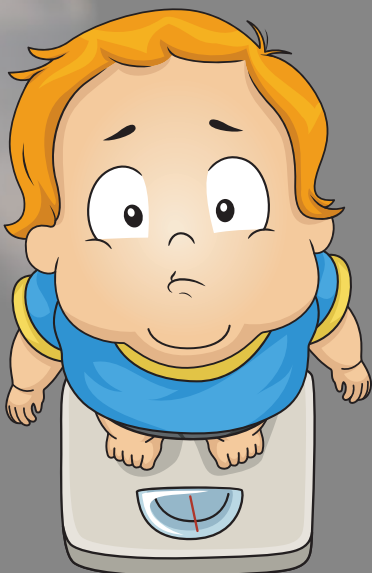
Dijete ima problema s apetitom, jede previše ili odbija hranu.

## Što se događa?



## Što učiniti?

Pretjerana usmjerenost na prehranu produbit će problem, pokušajte se opustiti. Uključite dijete u pripremu obroka, jedite zajedno i neka obroci budu zabavni i opuštajući. Ako problemi potraju i dijete počne značajno fluktuirati u težini, obratite se liječniku.



## Što se događa?

Dijete se ponaša kao da je mlađe nego što je (npr. mokri u krevet, tepa u govoru, siše palac)

## Zašto se događa?

Regresivna ponašanja očekivana su posljedica stresa i traume. Dijete se osjeća „malim“, traži dodatnu zaštitu i njegu.



## Što učiniti?

Ne obraćajte na to posebnu pažnju i nemojte kažnjavati ili posramljivati dijete. Radite na općem osjećaju sigurnosti. Pohvalite dijete za svaki napredak, ali i trud koji uloži u napretke.





## Zašto se događa?

Djeca imaju uvjerenje u siguran i predvidiv svijet, a roditelje doživljavaju svemoćnima, što im omogućava da se osjećaju sigurno i zaštićeno. Zbog onoga što se dogodilo, ovo je uvjerenje oštećeno i bez njega je svijet strašnije mjesto. Mnogo toga može podsjetiti vaše dijete na katastrofu (padovi predmeta, potresi, kola hitne pomoći, vikanje ljudi).

Dijete ima intenzivne strahove.

Što se događa?



## Što učiniti?

Ako se dijete boji potresa, saslušajte ga, zagrlite, normalizirajte taj strah i napravite plan kako se zaštititi ako se potres ponovi. Ako dijete govori o apstraktnim izvorima straha, npr. o čudovištima, uključite se u igru i tjerajte zajedno čudovišta. Pitajte dijete čega se čudovišta boje, koje super-moći ima ono samo, a koje roditelj, koje bi mogle pomoći u borbi s čudovištima. Budite strpljivi, strahovi ne nestaju preko noći.



## Zašto se događa?

Neka djeca su prirodno aktivnija i slabije pažnje, ali sada se mnoga djeca mogu činiti takvom. Intenzivan strah ostavlja tragove u našim tijelima i često nas drži u stanju veće energiziranosti nego uobičajeno.



Dijete je nemirno, teško održava pažnju i koncentraciju.

## Što se događa?



## Što učiniti?

Omogućite djetetu tjelesnu aktivnost, sudjelovanje u kućanskim poslovima, šetnje i aktivne igre. Vježbe opuštanja neće pomoći u akutnoj fazi, ali možete isprobati vježbe uzemljenja ili mindfulness tehnike prije spavanja. Na web stranici Poliklinike potražite ideje.





## Što se događa?

Dijete je tvrdoglavo i ponaša se agresivno.

## Zašto se događa?

Ljuttnja i frustracija normalne su emocije u ovakvim okolnostima. Mogu biti i reakcija na osjećaj bespomoćnosti, nakon kojeg često imamo potrebu pokazati da imamo kontrolu i moć.



## Što učiniti?

Nemojte vikati na dijete ili ga kažnjavati, ali postavite jasna pravila i granice te ih se dosljedno držite. To također pruža osjećaj sigurnosti. Pokažite djetetu svoje vodstvo. Imenujte emocije koje dijete neadekvatno izražava: „Vidim da si ljut“, potaknite ga da govori o tome i/ili pokaže kroz igru/crtež.



## Zašto se događa?

Djetetu je možda svega previše i/ili je u stanju šoka. Najjednostavnije rečeno, nekad se „isključimo“ kada nam je previše podražaja, sadržaja, emocija... Sjetite se kako novorođenče zna odjednom zaspati ako se oko njega događa puno toga. Tako i u ovoj situaciji, neka djeca nakratko „zaspu“ jer im je previše.



## Što učiniti?

Ponudite djetetu razgovor i zajedničke aktivnosti, ali nemojte ih nametati. Nekad je dovoljno samo sjesti s djetetom, pomaziti se, zajedno raditi nešto nezahjevno, poput gledanja crtanog filma. Pomalo uvodite zadatke i aktivnosti koje su vašem djetetu inače jako drage i pohvalite dijete za trud. Recite djetetu da uživate u njegovom društvu i da ga volite čak i kad ne radite ništa posebno.

Dijete djeluje emocionalno zaravnjeno, kao da ga ništa ne muči, ali ni ne veseli.

## Što se događa?





**Što se događa?**

**Dijete puno plače.**

**Zašto se događa?**

**Plakanje je normalan i zdrav način izražavanja raznih neugodnih emocija, posebno tuge. Pomaže otpuštanju stresa, posebno kad je uz prisutnost sigurne osobe koja djeluje umirujuće.**



**Pomozite djetetu imenovati što osjeća, primjerice: „Vidim da si tužan“. Recite da ste i sami nekad tužni i da plakanje zna pomoći. Zagrlite dijete, nježno ga mazite po kosi. Ako dijete jako plače, čvrsto ga stisnite u zagrljaj, pomozite mu da pravilno diše. Ostanite mirni i ne pokušavajte zaustaviti plakanje rečenicama poput: „Nemoj plakati“.**

**Što učiniti?**



## Zašto se događa?

Povlačenje u sebe može biti djetetu obrambena reakcija. Može se bojati podijeliti o čemu misli i kako se osjeća, posebno ako nije običaj u obitelji o tome otvoreno govoriti. Može mu trebati neko vrijeme da se osjeti spremno dijeliti.

Dijete je jako povučeno.

## Što se događa?



## Što učiniti?

Pozovite dijete na razgovor otvorenim pitanjima, poput: „Baš se pitam o čemu razmišljaš danas“. Normalizirajte na način da kažete nešto poput: „Svima nam je sada teško i svakakve misli prolaze nam kroz glavu“, „Nekad nam treba malo vremena za sebe, a ja sam tu kad poželiš pričati i družiti se“. Nećemo tjerati dijete na otvaranje, ali dobro ga je više puta dnevno pozivati na interakciju, koja može biti i kroz neke zajedničke aktivnosti i igru, ne nužno (odmah) razgovor o potresu.







**"U slučaju da promjene traju duže od 6 tjedana i aktivno ometaju svakodnevno funkcioniranje djeteta i obitelji, potražite pomoć stručnjaka mentalnog zdravlja".**

