

Što zlostavljanom djetetu treba?

Podrška u školi



Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba
2011.

TRAUMATSKI DOGAĐAJI

(DSM IV., 1996.)

Smrt, zlostavljanje, ranjavanje ili prijetnja
životu odnosno tjelesnom integritetu

DOGAĐAJ

1. • teški su **svim** ljudima
 - izvan uobičajenog ljud. iskustva
 - neki ljudi: nikada u životu
 - većina: barem 1
 - velik broj ljudi: > 1
2. (nepoznat)

Česte reakcije:

- Bolna sjećanja i uznemirujući snovi
- Izbjegavanje osjećaja i razgovora vezanih uz traumu
- Smanjenje interesa
- Osjećaj udaljenosti/otuđenosti
- Iritiranost ili izljevi srdžbe
- Smetnje koncentracije
- Pretjeran oprez i strah
- Pretjerana osjetljivost

Reakcije na traumatski događaj:

- Razumljive ili normalne reakcije na nenormalne okolnosti
- Javljuju se odmah nakon događaja ali i nekoliko mjeseci kasnije
- Trajanje: nekoliko tjedana, ali i nekoliko mjeseci
- Ne ovise o dobi, spolu...

- **djeca i mladi doživljavaju puno stresnih, ali i traumatskih događaja i mi odrasli to trebamo imati na umu**

**ŠTO ZLOSTAVLJANO DIJETE
TREBA?**

**ŠTO SVIMA
TREBA NAKON STRESNIH I
TRAUMATSKIH
DOGAĐAJA?**

**(radi ublažavanja / sprečavanja
dugotrajnih posljedica)**

- podršku
- strpljenje
- osjećaj da nas drugi nastroje razumjeti
- osjećaj da nam žele pomoći
- uvažavanje individ. karakteristika
- Vrijeme ? ————— Ne pomaže vrijeme,
nego **MI** u vremenu!

Što znači "proraditi traumu" nakon zlostavljanja?

- moći je smjestiti u životno iskustvo tako da ona postane njegov sastavni dio koji nije sveprisutan u životu i koji ne sprečava normalno funkcioniranje.
- povratiti osjećaj sigurnosti i povjerenja u ljudе i svijet oko sebe
- ponovo uspostaviti srušeni (ili ozbiljno "uzdrmani") životni svjetonazor.

Poteškoće u pružanju podrške zlostavljanoj djeci:

- njihova nas priča može preplaviti, bilo zbog opisa onoga što se dogodilo, bilo zbog njihovih vrlo intenzivnih emocionalnih i drugih reakcija,
- ma koliko to htjeli, traumatiziranoj djeci ne možemo brzo olakšati patnju i to u nama izaziva osjećaj bespomoćnosti s kojim teško izlazimo na kraj,
- priče traumatiziranih mogu nas podsjetiti na događaje koje smo i sami proživjeli, što u nama može ponovo na površinu izvući "davno zaboravljene" strahove, tjeskobu, ljutnju, zabrinutost itd.

ZATO JE VAŽNO:

- traumatski događaji uvijek mijenjaju ljude, ali nije nužno i da ih unište (tj. većina se od njih uspješno oporavi),
- ne postoji ništa što možemo reći ili učiniti, a što će brzo ukloniti šok, bol ili učiniti da se žrtva bolje osjeća.
- Međutim, postoje stvari koje možemo reći ili učiniti, a koje će im otežati stanje (npr. "Potpuno razumijem kako se osjećaš" – a sami nismo proživjeli takav događaj ili "Ne brini, sve će biti u redu"),

VAŽNO!

- oporavak od traumatskog događaja, uvijek traje dulje nego što bismo to željeli i mi i žrtva,
- oporavak ne teče uvijek glatko, tj. uvijek se sastoji od faza poboljšanja, faza pogoršanja, pa opet poboljšanja psihičkog/tjelesnog stanja,
- Teški događaji izvlače na vidjelo ono najbolje i najgore iz ljudi,
- idealiziranje svijeta u kojem živimo kao *uvijek/nikada* pravednog, *uvijek/nikada* predvidljivog, *uvijek/nikada* ispunjenog dobrim naprosto ne odgovara stvarnosti. Svijet u kojem živimo katkada je ovakav, a katkada onakav.

Podrška traumatiziranom djetetu, ali i roditelju u krizi:

- Slušajte s uvažavanjem ono što vam govori. To npr. znači: nemojte davati savjete prije nego što čujete cijelu priču, uvažite da se možda osjeća drugčije nego što biste se vi osjećali (poštujte različitosti), dok razgovarate s majkom djeteta, brinite o njoj osobno,
- Budite iskreni u onom što možete ponuditi, npr. nemojte reći kako imate vremena napretek, a onda požurivati sugovornika,
- Pokažite suosjećanje

- Ukoliko je nasilje prekinuto, ponavljajte da je sada na sigurnom.
- Potaknite na traženje podrške od prirodnih pomagača, pa čak i u svakodnevnim poslovima
- Ukoliko nudite podršku, dijete/roditelj ima pravo odbiti. Nemojte se uvrijediti, ako vas odbije.
- Ne shvaćajte ljutnju ili agresivnost osobno. To nema nikakve veze s vama ili s onim što ste rekli/učinili, već je uobičajena i česta reakcija na traumatske događaje

- **Ako ne znate kako biste još mogli pomoći, pitajte što im treba.**
Traumatizirani ljudi svjesni su (barem nekih) svojih potreba – nisu baš potpuno izgubili kontakt sa stvarnošću.

Izbjegavajte:

GOVORIMO:

- "Moraš već jednom početi funkcionirati."
- "Nemoj plakati, nemoj se tako jako žalostiti."
- "Ne mogu čuti kad si tako tužna, ljuta..."
- "Kad se meni dogodilo to i to, ja sam..."
- "Ajde, nemoj, bit će sve u redu."

DIJETE ČUJE:

- *Požuruje me*
- *Nije dobro/potrebno biti tužan, ljut...*
- *Moram se osjećati krivim svojih osjećaja*
- *Samo takav način reagiranja je dobar i ja moram tako reagirati*
- *Poručujemo da će neugodno stanje proći, ali prerano - dok osoba to još ne može "čuti"*

POTREBE DJECE / MLADIH

- **Osjećaj zbrinutosti/sigurnosti, zaštitu od zlostavljanja**
- **Zaustavljanje nasilja**
- **Jasne informacije**
- **Osjećaj da su važni i uključeni**
- **Nastavak uobičajenih dnevnih aktiv.**
- **Znanje da oni nisu krivi za zlostavljanje**
- **Pravo na izražavanje osjećaja**

Što odrasli u školi mogu učiniti

- Obratite pažnju na dijete i promjene u ponašanju
- Ohrabrite dijete – pokušajte biti pozitivni, pokažite djetetu da vam je stalo
- Priznajte djetetu osjećaje – važno je da dijete zna da je u redu biti ljut, uplašen, usamljen. Imenujte djetetove osjećaje i pomozite mu da priča o njima

- Prepoznajte nove moguće uzroke stresa u djetetovoj okolini i planirajte kako ih izbjjeći ili se suočiti s njima
- Ohrabrite djecu da budu ponosna na sebe - neke svoje postupke, aktivnosti...Razvoj interesa i vještina povećava samopoštovanje
- Osigurajte djetetu osobni prostor, oblikujte okolinu, dopustite da ima vrijeme i mjesto za sebe
- Učite djecu tehnikama relaksacije i disanja, osmislite vođene fantazije u aktivnostima s djecom
- Učite djecu strategijama rješavanja problema i korištenja alternativnih načina suočavanja

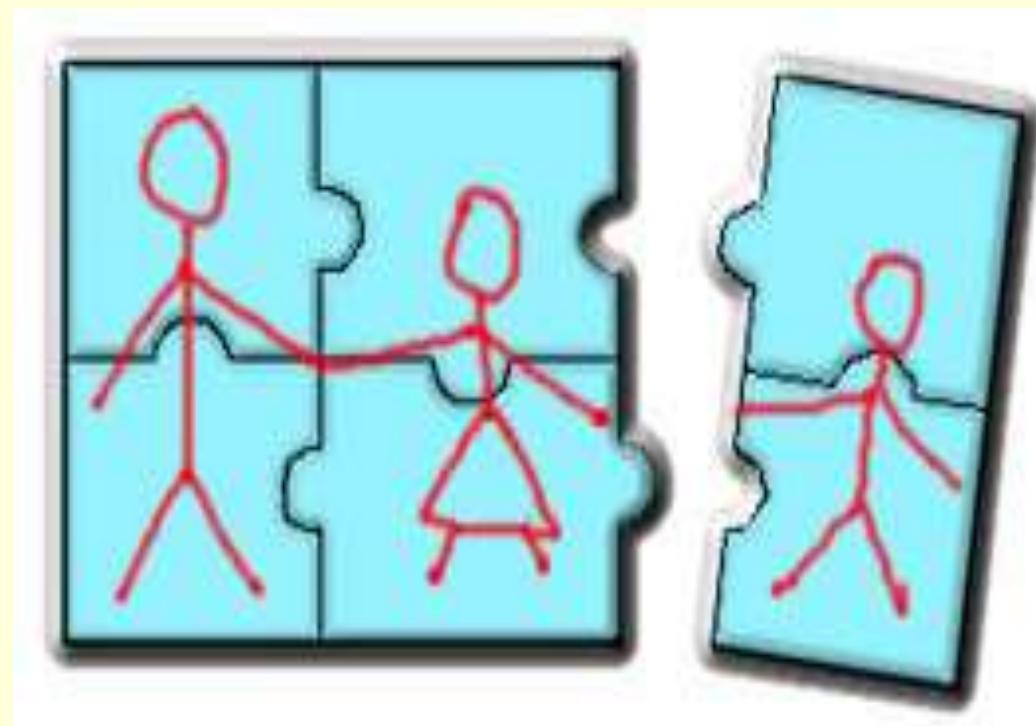
- Organizirajte različite tjelesne i sportske aktivnosti
- Razvijajte kod djeteta zdrave prehrambene navike
- Stvarajte s djetetom pravila za različite situacije, u razredu, u obitelji. Zajednički odredite posljedice
- Pričajte s djetetom o postupanju u teškim situacijama, razgovarajte o tome što bi moglo učiniti, pitajte ga za njegovo /njeno mišljenje
- Pričajte i čitajte priče o suočavanju sa stresom

Podržite uključivanje djeteta u
tretman ako ga treba!

VAŽNO!!

- djeca u pojedinim fazama svog razvoja mogu imati slične reakcije na uznemirujući događaj
- djeca su različita
- važno je voditi računa o onima koji su imali više stresnih događaja tijekom odrastanja prije izloženosti zlostavljanja, ili koja su čak više puta doživjela traumatske događaje/zlostavljanje
- valja imati na umu djetetove individualne karakteristike, kakvu podršku ima svako pojedino dijete te koji su mu otežavajući faktori u okolini koji ga čine ranjivijim na stres

Zlostavljano dijete – RODITELJ U KRIZI



Roditelj zlostavljanog dijeteta:

- ugrožen svjetonazor roditelja
- poljuljan vrijednosni sustav roditelja
- trauma mijenja osobnu sliku roditelja
- poteškoće u suočavanju s konfliktom između potrebe da zaštite dijete i bespomoćnosti

- Krizni događaj



- Kriza

- *Preplavljenost osjećajima*
- *Misaona smušenost*
- *Dezorganizacija ponašanja*

Zlostavljanje dijete - roditelj u krizi:

Nastalu krizu ljudi ne
mogu sami svladati
uz pomoć
uobičajenih
mehanizama
suočavanja



- najčešće reakcije roditelja: negiranje, prezaštićivanje, bespomoćnost (osjećaj nekompetentnosti, emocionalna preplavljenost);
- najčešće emocije – ljutnja, strah, krivica, osveta (krivica i osveta su obično obrambeni mehanizmi protiv bespomoćnosti);
- slika njihove roditeljske uloge je ugrožena

Moramo razumjeti:

- Često su roditeljske reakcije zaštita vlastite traume, "iskupljivanje" vlastite "krivice", a ne podrška djeci

Roditelj zlostavljanog djeteta treba

- Podršku vlastitoj traumatiziranosti
- Poduku o podršci djetetu

Ljutnja – prirodna reakcija

- Ljutnja je česti pratitelj drugih emocija i kao obrambeni mehanizam omogućava da osjećamo barem neku kontrolu nad situacijom u kojoj se nalazimo.
- Ljutnja na počinitelje nekog zastrašujućeg događaja je očekivana reakcija
- Ponekad je značajan faktor u izražavanju ljutnje nedostatak konkretnog “neprijatelja” na kojeg se ljutnja može usmjeriti.
- Takve situacije vode često neučinkovitom izražavanju ljutnje
- Ključ je u izražavanju ljutnje i drugih snažnih osjećaja na socijalno i psihološki zdrav način

Znakovi ljutnje kod odraslih

- Impulzivnost/nestrpljivost.
- Poteškoće sa spavanjem i hranjenjem
- Stalna pobuđenost
- Uništavanje stvari, napadi na osobe i kućne ljubimce
- Verbalni napadi prema obitelji, prijateljima, suradnicima na poslu
- Osjećaj gubitka kontrole nad životom
- Poteškoće s koncentracijom
- Stalna zaokupljenost događajem.
- Narušeno tjelesno zdravlje (pritisak, glavobolje, srčane smetnje, trbobilje, napetost mišića...)
- Osjećaj da bi život trebao biti bolji, doživljaj nepravde

Suočavanje s roditeljevom ljutnjom:

- Pažljivo slušajte
- I onda još slušajte, dajte sugovorniku vremena
- Provjerite jeste li razumjeli sugovornika
- Priznajte sugovornikove osjećaje, pokažite razumijevanje za njih nakon traumatskog događaja, ali ih ne potičite
- Načinite razliku između očekivanih osjećaja i neučinkovitih i štetnih ponašanja, zajednički ih razmotrite
- **VAŽNO!** Navedite kako neke od roditeljevih reakcija mogu djelovati na dijete

- Odgovarajte na pitanja jasno i otvoreno
- Dajte viđenje koje pobuđuje i drukčije razumijevanje
- Pokušajte zadržati “hladnu glavu”, u ovoj situaciji netko mora ostati miran
- Podržite roditelja u traženju podrške za sebe
- Podržite roditelja u učinkovitim dnevnim aktivnostima
- Vodite računa o svojim ograničenjima
- Dajte roditelju jasne informacije

Umjesto zaključka: Što roditelj treba?

- Podrška u razumijevanju djece
- Osiguravanje informacija
- Podrška roditelju

ZAPAMTITE:

**Odrasli ne mogu pomoći
djeci ako prije toga / istodobno
ne brinu o sebi!**

