

**TIM ZA KRIZNE INTERVENCIJE**  
Društva za psihološku pomoć  
10 000 Zagreb, Kneza Mislava 11  
Tel.: 01/ 48 26 111; Fax.: 01/ 48 26 113  
E-mail: spa@dpp.hr

## Letak za **RODITELJE OSNOVNOŠKOLACA**

### Podrška djeci nakon teškog događaja

#### ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ !

#### Što sad i kako dalje?

*Vaše dijete nedavno se suočilo s teškim događajem. Bez obzira na to je li bilo u neposrednoj blizini, kao svjedok samog događaja ili je "samo" čulo što se dogodilo, sada je osjetljivije i ranjivije nego ranije. Ovim letkom želimo Vam pomoći da razumijete njegove reakcije i promjene u ponašanju te da mu pomognete koliko možete.*

#### MOGUĆE REAKCIJE ŠKOLSKOG DJETETA NA TRAUMATSKI DOGAĐAJ

##### Emocionalne:

- strah da bi se sličan događaj mogao ponoviti
- strahovi koje prije niste primijetili – npr. ne želi više ostati samo kod kuće, boji se mraka i želi spavati uz svjetlo, boji se ići u školu i ne želi biti tamo
- samookrivljavanje
- ljutnja i teškoće kontroliranja agresije
- stid: radi bespomoćnosti, jakih emocija ili potrebe za pomoći
- tuga i potreba za plakanjem i osamljivanjem

##### Misaone:

- rastresenost, zaboravljivost, nedostatak koncentracije
- postavljanje pitanja o umiranju, smislu života, sudbini
- često sjećanje na događaj i potreba da često priča o tome
- doživljaj besmisla; promijenjena slika budućnosti.
- briga za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba

##### Tjelesne:

- noćne more i problemi spavanja (ne može zaspati, budi se noću, ružno sanja)
- gubitak apetita ili pretjerano uzimanje hrane
- mučnina i probavne smetnje
- žali se na neodređene bolove
- stalni umor i nezainteresiranost za okolinu