

# ZDRAVLJE JE ZA SVAKOGA!

Projekat „Zdravlje je za svakoga“ u Srbiji sprovode SOS Dečija sela Srbija, a finansira J&J Corporate Citizenship Trust i Johnson & Johnson Consumer Products CSA



SOS DEČIJA  
SELA  
SRBIJA

*Johnson & Johnson*  
CORPORATE CITIZENSHIP TRUST



Ovaj vodič je namenjen roditeljima, starateljima i hraniteljima, odnosno svim licima koja su uključena u brigu o deci i sadrži informacije koje mogu pomoći u razumevanju traumatskog iskustva i promena kod dece i mladih koje mogu nastati kao posledica traume kao i praktične savete i ideje o tome kako roditelji, staratelji i hranitelji mogu pomoći detetu ili mladoj osobi, nakon iskustva traume.



## SADRŽAJ:

O nameni vodiča	1
Šta je trauma?	2
Vrste traume kod dece	3
Razumevanje traume	4
Reakcije dece i mladih nakon traume	5
Zablude o traumatskom iskustvu	5
Trauma kod dece uzrasta od 0 do 3 godine	6
Trauma kod dece uzrasta od 3 do 5 godina	7
Trauma kod dece uzrasta od 5 do 12 godina	9
Trauma kod dece uzrasta od 12 do 18 godina	10
Praktični saveti	12





Projekat "Zdravlje je za svakoga" SOS Dečija sela sprovode u Srbiji, Bosni i Hercegovini, Bugarskoj, Hrvatskoj i Rumuniji, uz podršku kompanije Johnson&Johnson i Johnson&Johnson Corporate Citizenship Trust. Cilj projekta je unapređenje fizičkog i emocionalnog zdravlja dece i porodica u programima SOS Dečijih sela, kao i drugih ugroženih porodica u lokalnoj zajednici. Tokom projekta realizuju se obuke za SOS roditelje i stručne saradnike, hranitelje i profesionalce u oblasti socijalne zaštite, kako bi se efekti proširili na što veći broj korisnika. Takođe, deci i porodicama obezbeđena je materijalna pomoć u vidu proizvoda za ličnu higijenu i negu beba.

SOS Dečija sela prisutna su u Srbiji od 2004. godine, kroz brigu o deci bez roditeljskog staranja u SOS Dečijem selu Kraljevo, Centre za podršku porodici u Nišu, Obrenovcu i Beogradu, programe podrške hraniteljskim porodicama, Program za podršku zapošljavanju mladih iz alternative brige "Jaki mladi", programe hitne pomoći posle zemljotresa u Kraljevu, poplava u Obrenovcu i Lazarevcu, pomoći izbeglicama sa Bliskog istoka kao i jačanje kapaciteta profesionalaca iz sistema alternativne brige. SOS Dečija sela Srbija članica su međunarodne organizacije SOS Dečijih sela, osnovane 1949. godine, koja danas u 135 zemalja pomaže 1 200 000 ljudi. Za više informacija posetite: [www.sos-decijasela.rs](http://www.sos-decijasela.rs)

### O nameni vodiča

Ovaj vodič je namenjen roditeljima, starateljima i hraniteljima, odnosno svim licima koja su uključena u brigu o deci i sadrži informacije koje mogu pomoći u razumevanju traumatskog iskustva i promena kod dece i mladih koje mogu nastati kao posledica traume kao i praktične savete i ideje o tome kako roditelji, staratelji i hranitelji mogu pomoći detetu ili mladoj osobi, nakon iskustva traume.





## ŠTA JE TRAUMA?

Trauma predstavlja emotivni odgovor na intenzivan događaj koji nanosi, ili pretili da nanese štetu osobi. Trauma može biti rezultat jednokratnog događaja ili niza događaja koji se odvijaju duži vremenski period (više meseci ili godina)<sup>1</sup>. Deca i mladi kao i odrasli, ponekad doživljavaju ili su svedoci događaja koji je za njih vrlo zastrašujući, preteći ili opasan. Takva iskustva se ubrajaju u traumatska iskustva i tu spadaju:

- ▶ Rat
- ▶ Fizičko, emocionalno ili seksualno zlostavljanje ili seksualni napad
- ▶ Svedočenje smrti
- ▶ Svedočenje nasilju
- ▶ Ozbiljna nesreća
- ▶ Druge situacije u kojima se dete ili mlada osoba osećala uplašeno ili je smatrala da je njen život ili nečiji život u opasnosti.

## Trauma nema pozitivne efekte na decu i mlade



<sup>1</sup> Child Welfare Information Gateway (2014). *Parenting a Child Who Has Experienced Trauma*. U.S. Department of Health and Human Services



## VRSTE TRAUME KOD DECE

### Traume kod dece se dele na šok traume i razvojne traume

**Razvojne traume** su bolna i povređujuća iskustva koju deca doživljavaju tokom razvoja i odnosa sa osobama koje brinu o detetu – roditeljima, starateljima, hraniteljima i drugim osobama koje su deci važne. Razvojne traume su ozbiljne jer traju duži vremenski period, gomilaju se i prete da ostave negativne posledice na dete. Primer razvojnih trauma su stalno odbacivanje deteta, udaranje deteta, seksualno zlostavljanje deteta i druga ponašanja koja traju i koja negativno utiču na dete.

**Šok traum**u kod dece izaziva pojedinačan, iznenadan i redak negativni događaj. Dete zbog prirode događaja biva preplavljeno negativnim iskustvom od kojeg nastoji da se odbrani. Primeri šok trauma su silovanje, izloženost nasilju u ratu, iznenadni gubitak člana porodice, iznenadni gubitak imovine kao i druge situacije koje mogu ugroziti život i zdravlje deteta<sup>2</sup>.



<sup>2</sup> Stefanović Stanojević, T., Tošić Radev, M., Stojilković, A. (2018) *Strah je najgore mesto: studija o ranoj traumi iz ugla teorije afektivne vezanosti*. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju



## RAZUMEVANJE TRAUME

Deca koja su imala traumatska iskustva imaju potrebu da se osećaju sigurno i voljeno.



Važno je da roditelji, staratelji, hranitelji i drugi koji brinu o deci imaju osnovno razumevanje traume kako ne bi pogrešno tumačili ponašanje deteta.

Nakon traumatskog iskustva koje doživi dete ili mlada osoba javlja se niz neprijatnih osećanja i negativnih emocija ali i telesnih promena i promene u ponašanju koje roditelj, staratelj ili hranitelj deteta mogu primetiti.



Pokazatelji traumatskog iskustva i ponašanja dece zavise od razvojne faze odnosno uzrasta deteta





## REAKCIJE DECE I MLADIH NAKON TRAUME

Teško je sa sigurnošću predvideti kako će dete ili mlada osoba reagovati na traumu jer su sva deca i mladi različiti. Reakcije na traumu takođe će zavisiti od prirode traume i načina na koji dete ili mlada osoba razume to šta im se dogodilo.

Odmah nakon zastrašujućeg iskustva, deca ili mladi ljudi će verovatno biti uznemireni, uplašeni i šokirani. Reakcije će se razlikovati u zavisnosti od starosti i razvojne faze vašeg deteta<sup>3</sup>.

### Dečije reakcije na traumatičan događaj mogu se razlikovati u odnosu na:

- ▶ izloženosti događaju (da li je dete direktno pretrpelo traumu ili je svedočilo traumi)
- ▶ uzrast i sposobnost da razumeju situaciju
- ▶ pol
- ▶ funkcionisanje pre događaja
- ▶ osobine ličnosti
- ▶ promene u životnim situacijama (npr. preseljenje)
- ▶ uloge i odgovornosti u porodici
- ▶ podrška porodice, vršnjaka
- ▶ prethodno iskustvo sa gubicima ili traumama

### ZABLUDE O TRAUMATSKOM ISKUSTVU

Bio je veoma mali/mala kada se to dogodilo - neće se ni sećati!

**X** Zabluda

Trauma koja se dogodila u detinjstvu može imati doživotni efekat.

✓ **Tačno!**

Dete koje je doživelo traumu u detinjstvu biće zauvek nesrećno.

**X** Zabluda

Odgovarajuće intervencije mogu da pomognu deci u oporavku od traumatskog iskustva.

✓ **Tačno!**



## TRAUMA KOD DECE UZRASTA OD 0 DO 3 GODINE

### DECA UZRASTA OD 0 DO 3 GODINE

#### MOGUĆI ZNAKOVI TRAUMATSKOG ISKUSTVA

Povećana napetost, razdražljivost i nemogućnost opuštanja	Poremećaj spavanja i ishrane	Dete je uznemireno određenim zvukovima, mirisima, ukusom
Povišena agresivnost	Povratak na ponašanje koje je bilo karakteristično za prethodnu fazu razvoja	Dete crta događaj koji je izazvao traumu
Povlačenje		
Strah od odvajanja od roditelja, staratelja, hranitelja	Pojava strahova koji nisu ranije postojali kod deteta	Dete kroz igru ponavlja ponašanja koja podsećaju na traumatsko iskustvo

#### KAKO OSOBA KOJA BRINE O DETETU MOŽE POMOĆI?

Izbegavajte razdvajanje od deteta kada god je to moguće

Izbegavajte izlaganje deteta onome što ga podseća na traumu

Održavajte rutinu koju dete ima u pogledu spavanja, ishrane, nege

Očekujte privremenu regresiju kod deteta (povratak na prethodnu fazu razvoja, na primer dete koje je govorilo prestane da govori) i nemojte paničiti

Tražite pomoć i podršku kako biste odgovorili na potrebe deteta

Tražite pomoć i podršku za sebe kako biste mogli da držite pod kontrolom sopstveni šok i emocije<sup>4</sup>



<sup>4</sup> Government of Western Australia (2018). *Child Development and Trauma Guide*, dostupno na: <https://www.dcp.wa.gov.au/ChildProtection/ChildAbuseAndNeglect/Documents/ChildDevelopmentAndTraumaGuide.pdf>





## TRAUMA KOD DECE UZRASTA OD 3 DO 5 GODINA

### DECA UZRASTA OD 3 DO 5 GODINE

#### MOGUĆI ZNAKOVI TRAUMATSKOG ISKUSTVA

Promene u ponašanju	Gubitak stečenih veština (u vezi sa ishranom, govorom, toaletom)	Gubitak fokusa
Nekarakteristična i izražena agresija	Snižene mogućnosti da ispoljavaju emocije – nemost u osećanjima	Deteta događaj koji je izazvao traumu
Smanjen kontakt očima	Gubitak interesovanja za aktivnosti koje je dete često praktikovalo	Deteta kroz igru ponavlja ponašanja koja podsećaju na traumatsko iskustvo
Česte promene raspoloženja	Gubitak energije i koncentracija u vrtiću	Deteta se žali na bolove ili bolest bez objašnjenja
Izraženi strahovi	Gubitak apetita i sna, pojava košmara	Deteta priča o „igr“ koju je igralo i verbalno opisuje seksualno zlostavljanje
Povlačenje i tišina	Deteta je uznemireno određenim zvukovima, mirisima, ukusom	Deteta crta seksualizovani crteži

#### KAKO OSOBA KOJA BRINE O DETETU MOŽE POMOĆI?

Ostanite mirni. Ako dete često ponavlja istu priču o događaju, slušajte i tolerišite ponavljanje

Kada razgovarate sa detetom, spustite se na nivo deteta tako da ono može da vas gleda u oči, govorite mirnim tonom i koristite reči koje dete može da razume

Recite detetu da ste tu i da ćete brinuti o njemu

Nemojte obećati detetu da će sve brzo proći, ne govorite detetu „ništa nije bilo“ jer ga time možete zbuniti

Poštujte strah deteta i dajte detetu vremena da se nosi sa strahovima

Zaštitite dete od ponovnog izlaganja zastrašujućim situacijama koje ga podsećaju na traumu, uključujući i zastrašujuće TV programe, filmove, priče kao i okruženje koje podseća na traumu

Nemojte insistirati na priči o traumi i dugim razgovorima, dete će govoriti kada može i koliko može

Ako dete izgubi veštine koje je već steklo (u vezi toaleta, ishrane) ne paničite već potražite pomoć od lekara, psihologa, vaspitača.

Informišite se o postignućima deteta u vrtiću

Tražite pomoć i podršku za sebe kako biste mogli da držite pod kontrolom sopstveni šok i emocije<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Government of Western Australia (2018). *Child Development and Trauma Guide*, dostupno na: <https://www.dcp.wa.gov.au/ChildProtection/ChildAbuseAndNeglect/Documents/ChildDevelopmentAndTraumaGuide.pdf>





## TRAUMA KOD DECE UZRASTA OD 5 DO 12 GODINA

### DECA UZRASTA OD 5 DO 12 GODINA

#### MOGUĆI ZNAKOVI TRAUMATSKOG ISKUSTVA

Izraženi strahovi	Gubitak apetita i sna, pojava košmara	Dete ulaže napore da se distancira od osećaja sramote i poniženja
Strah od jačine svojih emocija	Gubitak kapaciteta za prilagođavanje i snižena tolerancija	Dete crta događaj koji je izazvao traumu
Usmerenost na ličnu odgovornost za nešto loše što se dogodilo	Gubitak fokusa	Dete kroz igru ponavlja ponašanja koja podsećaju na traumatsko iskustvo
Želja za osvetom i akcije usmerene na odgovor na traumu	Snižene mogućnosti da ispoljavaju emocije – nemost u osećanjima	Dete se žali na bolove ili bolest bez objašnjenja
Strah od bliskosti	Gubitak interesovanja za aktivnosti koje je dete često praktikovalo	Dete gubi samopouzdanje
Povećana uznemirenost	Gubitak energije i koncentracija u školi i snižavanje školskih postignuća	Dete je okupirano seksualnim ponašanjem odraslih
Pojava noćnog mokrenja		Dete crta seksualizovani crtež
Prisustvo flešbekova (vraćanje u prošlost kroz slike, zvukove)		Dete beži od kuće

#### KAKO OSOBA KOJA BRINE O DETETU MOŽE POMOĆI?

Češće nadgledajte dete i obratite pažnju na to kako se dete igra  
 Pomozite detetu da prebrodi strah pred spavanje – čitajte mu dok ne zaspi, pustite muziku dok dete ne zaspi  
 Ukoliko se pojavi noćno mokrenje, objasniti detetu da je to normalno nakon što je doživelo negativno iskustvo  
 Podstaknite dete da govori o tome što ga zbunjuje i šta ga brine ali nemojte da dajete detetu lažna obećanja  
 Slučajte dete – neka dete oseti da je uvaženo i da ga zaista pažljivo slušate  
 Budite u stalnom kontaktu sa školom, pratite školski uspeh deteta i ponašanje u školi  
 Očekujte da dete nakon traumatskog iskustva ima lošiji uspeh u školi – pomozite detetu da to prihvati kao privremeni rezultat  
 Zaštitite dete od ponovnih zastrašujućih situacija – isključite zastrašujuće televizijske programe, filmove, priče kao i okruženje koje dete podseća na traumatsko iskustvo  
 Budite svesni svojih reakcija na detetovu traumu  
 Pomozite detetu da uspostavi kontrolu i da bira svakodnevne aktivnosti  
 Tražite pomoć i podršku za sebe kako biste mogli da držite pod kontrolom sopstveni šok i emocije<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Government of Western Australia (2018). *Child Development and Trauma Guide*, dostupno na: <https://www.dcp.wa.gov.au/ChildProtection/ChildAbuseAndNeglect/Documents/ChildDevelopmentAndTraumaGuide.pdf>



## TRAUMA KOD DECE UZRASTA OD 12 DO 18 GODINA

### DECA UZRASTA OD 12 DO 18 GODINA

#### MOGUĆI ZNAKOVI TRAUMATSKOG ISKUSTVA

Povećana napetost, razdražljivost i nemogućnost opuštanja	Smanjen kontakt sa očima	Dete pribegava rizičnom ponašanju (beži od kuće, agresivno se ponaša prema drugima)
Promene u ponašanju i promene u odnosima sa osobama koje su detetu bliske i važne	Gubitak apetita i sna, pojava košmara	Detetu se pojavljuju misli o suicidu (samoubistvu)
Prisustvo flešbekova (vraćanje u prošlost kroz slike, zvukove)	Snižene mogućnosti da ispoljavaju emocije – nemost u osećanjima	Detete povređuje sebe
Povlačenje u sebe, nevoljno komuniciranje	Gubitak energije i koncentracija u školi i snižavanje školskih postignuća	Detete počinje da konzumira psihoaktivne supstance (alkohol, drogu)
Pojava seksualno promiskuitetnog ponašanja	Gubitak samopouzdanja	Detete povređuje druge (drugu decu, životinje)
Gubitak fokusa i razdražljivost	Detete ulaže napore da se distancira od osećaja sramote i poniženja	Detete beži od kuće

#### KAKO OSOBA KOJA BRINE O DETETU MOŽE POMOĆI?

Ostanite pribrani. Podstičite mlade i starije adolescente da pričaju o traumatičnom događaju sa članovima porodice

Podstičite mladu osobu da provodi vreme sa prijateljima koji su joj značajni

Naglasite mladoj osobi da su snažna osećanja normalna reakcija na traumatska iskustva

Pomozite mladoj osobi da pronađe aktivnosti koje pružaju mogućnost da povрати kontrolu nad svojim svakodnevnim životom - podstičite mladu osobu na bavljenje sportom ili plesom – na neki vid fizičke aktivnosti

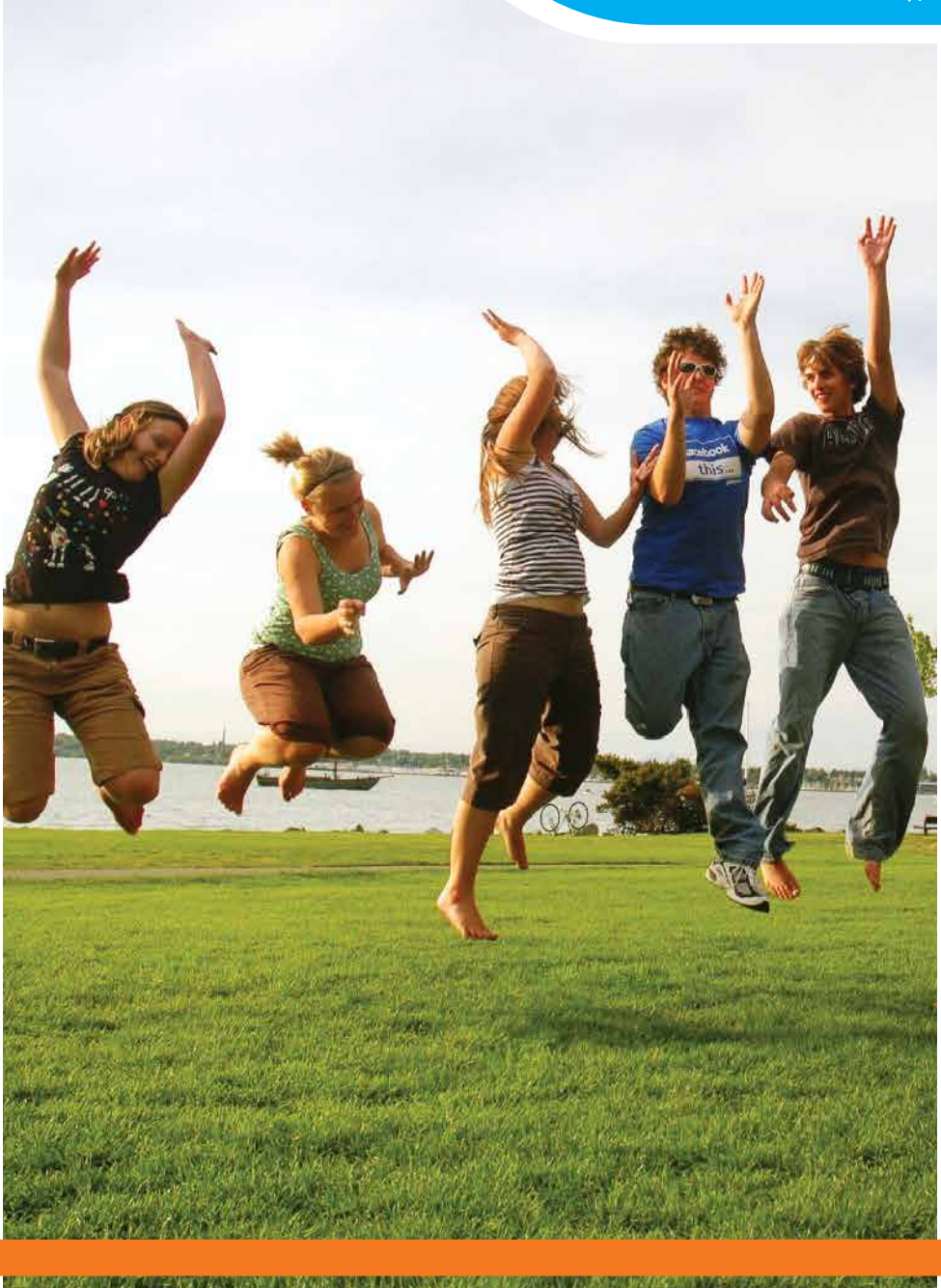
Ako se mlada osoba ponaša agresivno prema sebi ili drugima i ako ODMAH potražite stručnu pomoć (zdravstvenog radnika, psihologa, socijalnog radnika)

Podstaknite mladu osobu da odloži donošenje velikih odluka odmah nakon traumatskog iskustva

Pomozite mladoj osobi da razmišlja o budućnosti i naglasite da je za oporavak važno vreme

Pomozite mladoj osobi da uspostavi strukturu svojih aktivnosti (odlazak u školu, druženje sa vršnjacima, sport...)

Tražite podršku za sebe kako biste mogli da se nosite sa svojim emocijama<sup>7</sup>





## PRAKTIČNI SAVETI<sup>8</sup>

Deca uzrasta do 2 godine ne mogu da shvate da se trauma dešava ali znaju kada je osoba koja brine o njima uznemirena. Deca mogu početi da pokazuju iste emocije kao i osobe koje su zadužene za brigu o njima.

Mladi reaguju na traumu drugačije od odraslih – neki reaguju odmah, dok drugi pokazuju znakove traume mnogo kasnije.

Roditelji, staratelji, hranitelji i druge osobe uključene u brigu o detetu mogu pomoći deci da izraze emocije kroz razgovor, pisanje, crtanje, muziku.

Kažite deci da nisu kriva kada se dese loše stvari!

Dozvolite deci da postavljaju pitanja i potrudite se da obezbedite odgovore

<sup>8</sup> Substance Abuse and Mental Health Services Administration's Disaster Technical Assistance Centre (2018) *Tips for Talking With and Helping Children and Youth Cope After a Disaster or Traumatic Event: a guide for parents, caregivers, and teachers*, U.S. Department of Health and Human Services.





СОС ДЕЧИЈА  
СЕЛА  
СРБИЈА

Johnson & Johnson

CORPORATE CITIZENSHIP TRUST

SOS Dečija sela Srbija  
Bulevar kralja Aleksandra 251,  
11000 Beograd  
Tel. 011/6302-932  
fondacija@sos-decijasela.rs  
www.sos-decijasela.rs  
Autor:  
Marija Nijemčević Popovski

Ova publikacija je nastala u okviru projekta „Zdravlje je za svakoga“ koji u Srbiji sprovode SOS Dečija sela Srbija a finansira J&J Corporate Citizenship Trust i Johnson&Johnson Hellas Consumer Products CSA