

# Uloga odgojitelja u pružanju podrške djeci izloženoj stresu i traumi

---

**Bulaja, Ana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2018**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:574673>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-23**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**ANA BULAJA**

**DIPLOMSKI RAD**

**ULOGA ODGOJITELJA U PRUŽANJU  
PODRŠKE DJECI IZLOŽENOJ  
STRESU I TRAUMI**

**Zagreb, listopad 2018.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**  
**ZAGREB**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Ana Bulaja**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Uloga odgojitelja u pružanju podrške djeci izloženoj stresu i traumi**

**Mentor: doc. dr. sc. Daria Rovan**

**Zagreb, listopad 2018.**

## Zahvala

Zahvaljujem mentorici doc. dr. sc. Dariji Rovan na susretljivosti, stručnosti i sugestijama pri izradi diplomskog rada te na pomoći u oblikovanju intervjua za istraživanje o ulozi odgojitelja u pružanju podrške djeci izloženoj stresu i traumi. Također, zahvaljujem svim odgojiteljicama koje su mi svojim sudjelovanjem pomogle pri realizaciji istraživanja u svrhu izrade diplomskog rada.

# SADRŽAJ

Sažetak.....	1
Summary.....	2
1. UVOD .....	3
2. STRES.....	4
2.1. Reakcije na stres .....	6
2.2. Suočavanje sa stresom .....	7
2.3. Regulacija emocija.....	8
3. TRAUMA.....	10
3.1. Reakcije na traumu .....	11
3.2. Činitelji koji određuju vrstu i jačinu reakcija na traumu .....	12
3.3. Trauma u dječjoj dobi i razvoj .....	13
3.4. Složena trauma.....	14
3.5. Trauma i gubitak .....	15
3.6. Tugovanje .....	18
4. PODRŠKA DJETETU U KRIZI .....	21
4.1. Privrženost kao preduvjet regulacije emocija .....	21
4.2. Obiteljska podrška .....	22
4.3. Podrška odgojitelja .....	24
4.4. Suradnja roditelja i odgojitelja djeteta u krizi.....	26
5. ISTRAŽIVANJE O ULOZI ODGOJITELJA U PRUŽANJU PODRŠKE DJECI IZLOŽENOJ STRESU I TRAUMI.....	27
5.1. Cilj .....	27
5.2. Metoda .....	27
5.3. Rezultati istraživanja i interpretacija rezultata.....	28
5.4. Rasprava.....	45
6. ZAKLJUČAK .....	49
Literatura .....	50
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	52

## Sažetak

Kao i odrasli, djeca diljem svijeta izložena su stresnim i traumatskim događajima koji nepovoljno utječu na njihov tjelesni, socioemocionalni i kognitivni razvoj. Bitnu ulogu u utjecaju stresnih i traumatskih događaja na razvoj djeteta ima njegova okolina. Djeca izložena stresnim i traumatskim događajima trebaju podršku i razumijevanje okoline uključujući obitelj i vrtić. Prvi dio rada teorijski je usmjeren na pojam stresa i traume u dječjoj dobi, reakcije na stresni i traumatski događaj te suočavanje s takvim događajima. Nakon toga slijedi teorijska koncepcija važnosti uloge okoline u pružanju podrške djeci izloženoj stresu i traumi. Posljednje poglavlje ovoga rada prikazuje kvalitativno istraživanje čiji je cilj bio utvrditi koje strategije koriste odgojitelji u pružanju podrške djeci izloženoj stresu i traumi. Istraživanje je provedeno pomoću polustrukturiranog intervjua i u njemu je sudjelovalo dvanaest odgojiteljica. Provedenim istraživanjem dobiven je detaljan uvid u postupke te mišljenja i iskustva odgojiteljica u radu s djecom izloženom stresnim i traumatskim događajima. Na temelju prikupljenih podataka istraživanja utvrđeno je na koji način odgojiteljice pružaju pomoć i podršku djetetu izloženom stresnim i traumatskim događajima, kako prilagođavaju pristup rada u odgojnoj skupini u kojoj se nalazi dijete izloženo takvim događajima te kako surađuju s roditeljima djeteta i stručnim suradnicima u odgojno-obrazovnoj ustanovi.

**Ključne riječi:** djeca, stres, trauma, podrška, uloga odgojitelja

## Summary

Just like adults, children around the world are exposed to stressful and traumatic events which can have a negative impact on their physical, sociological, emotional and cognitive development. A key part in the influence of stressful and traumatic events on a child's development is played by their surroundings. Children who are exposed to this kind of stress need the support and understanding of their surroundings, including their family and kindergarten. The first part of this thesis will deal in the theory of stress and trauma during childhood, reaction to stress and trauma, and facing these events. After that, the focus will be on the theoretical concepts of the role of the child's surroundings in supporting and helping to deal with stress and trauma. The final chapter will display a qualitative research whose role is to determine the strategies used by education workers in giving support to children dealing with stress and trauma. The research itself was conducted as a semistructured interview with twelve education workers. This research has granted a detailed insight into actions, opinions and experiences of education workers working with children who were dealing with stress and trauma. Based on the collected data, it has been determined which course of action education workers used to help children dealing with stress and trauma, how they adapt their approach in working with a group where a stressed or traumatized child is present, and how they cooperate with the child's parents and the experts at their educational facility.

**Keywords:** children, stress, trauma, support, educational worker role

# 1. UVOD

Današnji način života prepun je događaja i situacija koje velika većina ljudi procjenjuje stresnim. Iako može značajno otežati svakodnevno funkcioniranje, stres nije nužno negativan, već može i potaknuti ljude da, primjerice, stvari završe na vrijeme ili da zapamte nešto više. Za razliku od stresnih događaja koji nas svakodnevno prate, traumatski događaji su rijetki i neočekivani događaji koji izlaze izvan okvira uobičajenog ljudskog iskustva te uzrokuju intenzivnu patnju, strah i osjećaj bespomoćnosti. Neovisno o tome jesu li neposredno doživljeni, viđeni ili su ih proživjeli nama bliske osobe, traumatski događaji zbog svog karaktera i intenziteta izazivaju duboku patnju većine ljudi (Hitrec, 2007).

Djeca diljem svijeta izložena su stresnim i traumatskim događajima. Mnoga od njih žive u stresnim situacijama rata, građanskih sukoba, nasilja u gradovima, tjelesnog, emocionalnog i seksualnog zlostavljanja, što sve ima nezdrave posljedice za njihov razvoj i njihovu dobrobit (Ayalon, 1995). Djeca koja su doživjela stresni ili traumatski događaj trebaju podršku i razumijevanje okoline, uključujući obitelj i vrtić. Uz obitelj, veliku ulogu u razumijevanju, prihvaćanju i pružanju podrške djetetu koje je doživjelo određeni krizni događaj imaju i odgojitelji.

Kvalitetna i recipročna međusobna komunikacija omogućuje odgojiteljima i roditeljima zajedničko razumijevanje i pružanje pomoći i podrške djeci u situacijama izloženosti stresnim ili traumatskim događajima, koje nitko od njih ne bi mogao ostvariti sam, bez udjela onoga drugog. Kontinuirana razmjena subjektivnih iskustava i parcijalnog razumijevanja djeteta vodi odgojitelje i roditelje zajedničkome, cjelovitijem razumijevanju djeteta i razvoju odgojno-obrazovnog pristupa usklađenoga s individualnim i razvojnim posebnostima djeteta (Slunjski, sur. 2012).



## 2. STRES

Stres predstavlja svakodnevni dio života. Do određene granice stres je pozitivan i iscjeljujući. Održava ljude motiviranima, tjera ih naprijed, donosi radost, uzbuđenje i potiče adrenalin. Dobro vladanje stresom pomaže ljudima u izvršavanju posla i zadanih ciljeva. Loše vladanje stresom ili ignoriranje stresa dovodi ljude do gubitka sposobnosti funkcioniranja ili funkcioniranja sa smanjenom sposobnošću (Barat, 2010).

Pojam stresa u znanosti o čovjeku uveden je četrdesetih godina prošloga stoljeća, kao rezultat istraživanja liječnika Hansa Selyea. Njega je zanimalo kako se životinje odupiru različitim prijetnjama tjelesnoj ravnoteži poput vrućine, hladnoće, infekcija i toksičnih stvari. Primijetio je da se pri djelovanju bilo kakvog stresnog podražaja javljaju određene reakcije kao što su povećanje kore nadbubrežne žlijezde, smanjenje timusa, slezene, limfnih čvorova i drugih limfnih struktura. Selye je naglasio kako jednak stresni odgovor može biti izazvan različitim stresnim podražajima, jer bilo koji događaj koji se procjenjuje stresnim zahtjeva od organizma trenutačnu reakciju obrane. Nadalje pretpostavio je kako organizam odgovara na prijetnju ili ozljedu istim sklopom općih nespecifičnih reakcija. Taj sklop reakcija naziva se „opći adaptacijski sindrom“. Prema Selyeu (1956) on je „opći“ jer predstavlja odgovor na različite stresne podražaje te ima opći efekt na mnoge tjelesne sustave. Adaptivan znači da aktivira obranu i započinje procese obnavljanja organizma (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

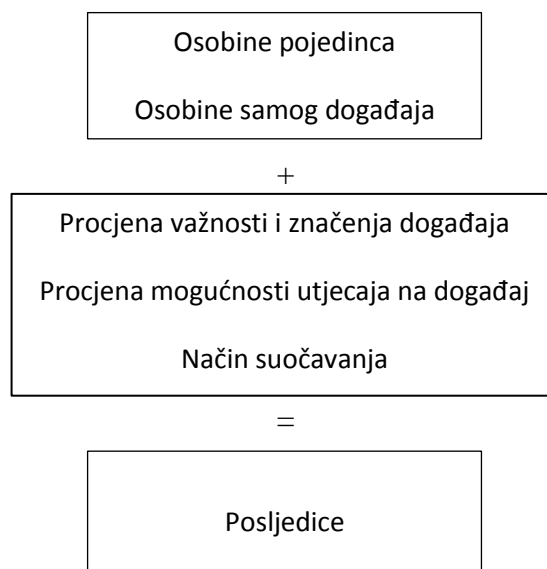
Drugi pristup proučavanju stresa opisuje teorija životnih promjena (Arambašić, 1996a). Prema toj teoriji stres je odgovor na zbivanja koje pojedinac sa svojim sposobnostima prilagodbe ne može svladati. Prema teoriji životnih promjena stresniji su oni događaji koji zahtijevaju ulaganje velikog napora i koji izazivaju veće životne promjene. U takve promjene ubrajaju se događaji koji od pojedinca zahtijevaju određeni stupanj prilagodbe, primjerice, završetak školovanja, zaposlenje, brak, rođenje djeteta, bolest u obitelji. Teorija životnih promjena potaknula je brojna istraživanja usmjerena na ispitivanje veze između stresnih događaja i pojave određenih bolesti. Istraživanjima je utvrđeno da s povećanjem broja životnih promjena raste i pojava mnogih bolesti.

Stresor ili uzročnik stresa je događaj ili niz događaja za koje procjenjujemo da ugrožavaju naš ili život nama važnih osoba, materijalna dobra, samopoštovanje. Stresor je vanjski događaj za koji smatramo da može izmijeniti uobičajeni, svakodnevni tijek života. Svaki događaj koji osoba doživljava zahtjevnim ili se teško nosi s njim je stresor. Stres je unutrašnje individualno, subjektivno stanje ili doživljaj (Arambašić, 1996a).

Događaj postaje stresan kada se počinje smatrati prijetnjom osobnoj sigurnosti i samopoštovanju. Svaku važnu promjenu u životu pojedinca prati stres, jer promjena narušava prethodno stečene navike i ravnotežu. Često prilagodba na novonastale okolnosti zahtjeva dodatno uložene napore. Novonastali zahtjevi mogu biti veći od tjelesnih ili emocionalnih sposobnosti pojedinca (Ayalon, 1995).

Jedna od suvremenih teorija koja objašnjava proces stresnih reakcija je Lazarusov model stresa i načina suočavanja. Prema toj teoriji, stres se u okviru Lazarusovog modela definira kao sklop emocionalnih, tjelesnih i/ ili bihevioralnih reakcija do kojih dolazi kada neki događaj procijenimo opasnim ili uznemirujućim (Arambašić, 1996a).

Lazarusov model čini nekoliko osnovnih elemenata (Lazarus i Folkman, 1984; prema Arambašić, 1996a).



Središnje mjesto u Lazarusovom modelu zauzimaju kognitivna procjena situacije i suočavanje koji u najvećoj mjeri određuju kakve će biti posljedice stresne situacije.

Prema Lazarusu postoje dvije vrste kognitivnih procjena. Prva je procjena važnosti i značenja kojom se odgovara na pitanje: „Jesam li u nevolji i kakvoj?“ Druga je procjena mogućnosti i utjecaja i/ili kontrole u nekoj situaciji kojom se odgovara na pitanje: „Može li se nešto učiniti u toj situaciji i što? Procjena mogućnosti utjecaja odnosi se na izbor načina suočavanja koji najbolje odgovaraju onome što se zbiva u okolini. Procjena važnosti utjecaja iznimno je važna za pojedinca zbog toga što može smanjiti osjećaj ugroženosti ako osoba vjeruje da se on može ublažiti ili spriječiti i onda kada postoji rizik nepovoljnog ishoda stresne situacije. Procjena važnosti i značenja te procjena mogućnosti utjecaja usko su povezane, često se preklapaju te određuju jačinu doživljaja stresa, jačinu i vrstu popratnih čuvstava te psihološke i tjelesne reakcije na stres. Cjelokupna kognitivna procjena utječe na odabir suočavanja i na sam proces suočavanja (Arambašić, 1996a).

## 2.1. Reakcije na stres

Aktivno suočavanje sa stresom omogućuje nam da usmjerimo pažnju na nešto korisno, pomaže u oslobađanju energije i napetosti iz tijela te smanjuje rizik bolesti. Negiranje ozbiljnosti stresne situacije i potiskivanje emocija ima samo kratkoročnu pomoć. Dugotrajno negiranje i potiskivanje stresa odmaže ljudima da se nose sa stresnim događajem odnosno da se adaptiraju na novonastalu situaciju. Neke od najčešćih posljedica ili simptoma stresa su:

1. *Tjelesni simptomi*: promjena tjelesne težine, probavne smetnje, glavobolja, psihosomatska oboljenja (čir na želucu, povišen tlak, astma, kožne bolesti, alergije)
2. *Promjene u ponašanju*: pretjerana ovisnost o drugim ljudima ili povlačenje, povećano konzumiranje hrane, kave, alkohola, cigareta, problemi sa spavanjem, nedostatak apetita, gubljenje stvari, česta svadljivost
3. *Emocionalne reakcije*: tjeskoba, bijes, nemir, tuga, ravnodušnost, pretjerana osjetljivost
4. *Kognitivne smetnje*: problemi s pamćenjem, koncentracijom, neodlučnost, izrazito mijenjanje stavova o ljudima, životu, budućnosti, katastrofalna očekivanja (Subotić, 1996a).

Prema duljini trajanja stres se dijeli na akutni, epizodi akutni i kronični stres. Akutni stres (kratkotrajan i prolazan) je najpoznatija vrsta stresa koja dolazi iznenada. Akutni stres jakog je intenziteta i kratkog trajanja. Uzročnici akutnog tipa stresa su rijetko poznati i neočekivani. Primjeri akutnog stresa su otkaz na poslu ili poplava u stanu. Epizodni akutni stres prisutan je u životima ljudi koji žive užurbano. Ovaj tip stresa ima iste karakteristike kao akutni, ali različite uzroke. Pokretači epizodnog stresa su najčešće periodični. Epizodni akutni stres uključuje kronično kašnjenje na posao, sklonost uzimanju previše poslova odjednom ili neprijateljsko radno okruženje. Kronični stres slabijeg je intenziteta i duljeg trajanja. Prisutan je svakodnevno. Primjeri kroničnog stresa su konfliktan brak, financijske poteškoće, stalna briga za bolesnog ili starijeg člana obitelji, dugoročna nezaposlenost (Barat, 2010).

## 2.2. Suočavanje sa stresom

„Suočavanje sa stresom obuhvaća svako ponašanje koje djelotvorno uklanja ili smanjuje duševne ili tjelesne patnje. Ono također pomaže pojedincu, ali i grupi ponovno uspostaviti nadzor stresne situacije“ (Ayalon, 1995, str. 22).

Kada se pojedinac nađe u situaciji koju doživljava stresnom nastojat će je bilo na kognitivnom, emocionalnom ili ponašajnom planu svladati ili smanjiti zahtjeve koje takva situacija postavlja pred njega. Suočavanje usmjereno na problem uključuje mehanizme pomoću kojih pojedinac nastoji djelovati na situaciju, na ono što je izazvalo problem, tj. na sam stresor. Suočavanje usmjereno na emocije je lakše podnošenje čuvstvenog uzbuđenja izazvanog stresnom situacijom. Ljudi u stresnim situacijama koriste obje skupine načina suočavanja, a koja će od njih prevladati ovisi o osobi te o sadržaju i kognitivnoj procjeni situacije. Načini suočavanja u stresnim situacijama ovise o mnogim činiteljima, poput kriterija uspješnosti, razine na kojoj se ona procjenjuje (fiziološka, psihološka, sociološka) te o konkretnom pojedincu i stresnoj situaciji u kojoj se našao. Niti jedan način suočavanja sam po sebi nije ni „loš“ ni „dobar“, uspješnost suočavanja ima smisla procjenjivati jedino u odnosu na konkretnu situaciju te je nužno razmotriti koliko je određena strategija suočavanja prilagođena istodobno pojedincu i situaciji (Lazarus i Folkman, 1984; prema Arambašić, 1996a).

Uz kognitivne procjene i suočavanje kao posredujući proces, Lazarusov model stresa sadrži i druge elemente bez kojih nije moguće objasniti stresan odnos između pojedinca i njegove okoline. Taj odnos čine dvije skupine faktora. Prvu skupinu faktora obuhvaćaju osobine pojedinca (vrijednosti, ciljevi, vjerovanja, osobine ličnosti u užem smislu, dob, spol) te osobine okoline (zahtjevi, ograničenja, trajanje događaja, socijalna podrška). Drugu skupinu faktora obuhvaćaju dvije vrste ishoda stresnog događaja: kratkoročni ili neposredni (čuvstvene i fiziološke reakcije te kvaliteta ishoda) te dugoročni ishodi (psihičko i tjelesno zdravlje, socijalni odnosi, radni učinak). Osobine ličnosti poput neuroticizma, introverzije, ekstraverzije, anksioznosti, pesimizma, optimizma povezane su s kognitivnom procjenom, s izborom načina suočavanja, a preko njih i s neposrednim ishodima stresnih događaja. Utjecaj okoline najveći je u slučaju drastičnih situacija poput primjerice prirodnih katastrofa, ratnih događaja ili neočekivane smrti. Najveća važnost kognitivne procjene i suočavanja očituje se na posljedice stresnog događaja. Kratkoročne posljedice odnose se na stresne događaje koji su završeni, a ne na trajne situacije. Kratkoročne posljedice podrazumijevaju čuvstvene i fiziološke reakcije pojedinca te njegovu osobnu procjenu kvalitete ishoda. S obzirom na kvalitetu kratkoročne posljedice mogu se podijeliti na zadovoljavajuće i nezadovoljavajuće. Zadovoljavajući ishodi ili posljedice ukazuju da je stresna situacija razriješena kako to odgovara pojedincu ili nerazriješena, ali je stanje poboljšano. Nezadovoljavajući ishodi ukazuju da je situacija razriješena, ali ne onako kako bi osoba htjela, nepromijenjena ili nerazriješena i pogoršana. Dugoročne posljedice odnose se na kvalitetu individualnog sveukupnog funkcioniranja u društvu te na psihičko i tjelesno zdravlje (Arambašić, 1996a).

### 2.3. Regulacija emocija

Učinkovitost korištenja strategija suočavanja sa stresom usko je vezana uz razvoj sposobnosti regulacije emocija. Emocionalna samoregulacija odnosi se na strategije koje koristimo kako bismo intenzitet ili trajanje emocionalnih stanja doveli na razinu koja nam omogućuje ostvarenje naših ciljeva. To uključuje usmjeravanje i premještanje pažnje, sposobnost zadržavanja misli i ponašanja te aktivno poduzimanje koraka za smanjenje stresnosti određene situacije. Emocionalna samoregulacija tijekom razvoja djeteta postupno se poboljšava kao rezultat razvoja mozga te uz pomoć podrške koje djetetu pružaju njegovi skrbnici (Berk, 2015).

Za razvoj samoregulacijske sposobnosti važna su dva područja u mozgu, a to su amigdala i predčeaona moždana kora (Plummer, 2011). Amigdala je malo bedemasto područje međusobno povezanih struktura smještenih na obje strane mozga u temporalnim režnjevima. Ovo područje u mozgu igra važnu ulogu u načinu na koji doživljavamo emocije. Također, ovo je područje odgovorno za uočavanje opasnosti i pokretanje reakcije na stres koji šalje informacije u hipotalamus. Jedna od funkcija hipotalamusa je regulacija izlučivanja hormona stresa. Amigdala sudjeluje u pohranjivanju sjećanja povezanih s doživljenim stresom. Kada se osoba ili predmet čak i slučajno povežu s određenim traumatskim događajem ovo će područje u mozgu izazvati neuronsku reakciju koja se očituje u tome da će budući susret s tom osobom ili predmetom pokrenuti reakciju na stres bez obzira radi li se o stvarnoj prijatnji. Predčeaona moždana kora čini prednji dio režnjeva. Bez dobro razvijene predčeaone moždane kore djeca mogu imati teškoće sa samokontrolom, samoregulacijom te sa sposobnošću da se osjećaju povezani s drugima. Iz tog razloga mala djeca ne mogu kontrolirati srdžbu jer predčeaona moždana kora nije još sasvim razvijena. Ovo je područje najranjivije na vanjske utjecaje tijekom djetetova razvoja u prve četiri godine života. Ti utjecaji uključuju sposobnost roditelja da osjete emocije svoga djeteta i pruže mu poticaj i dodir koji omogućuje da se sustav regulacije emocija razvije te na učinkovit način funkcionira (Plummer, 2011).

Regulacija emocija uključuje prikrivene, kao i jasno izražene strategije promjena u intenzitetu i trajanju emocionalnog iskustva te izražavanja emocija. U ranom djetinjstvu iz interakcije s članovima obitelji, odnosno primarnim skrbnicima razvija se sposobnost regulacije emocija. Dijete u dobi od mjesec dana nakon rođenja postiže stabilnost u funkcioniranju. Kada se ona naruši dijete upućuje signale okolini tražeći odgovore od njih. Roditelji umiruju dijete te time reguliraju njegove emocije. Odrasle osobe koje skrbe o djeci pomažu im upravljati i uče ih strategije kako upravljati intenzivnom emocijom. Rastom i razvojem dijete samo počinje razvijati proces samoregulacije, razmišlja o događajima te pronalazi različite načine njihove interpretacije. Dijete postupno stječe voljnu kontrolu nad emocijama. U interakciji s okolinom dijete uči modificirati svoje emocije, nositi se s frustracijom, prepoznati opasnost, prevladati strah kako bi postiglo uspješno interpersonalno funkcioniranje (Brajša- Žganec, 2003).

### 3. TRAUMA

„Traumatski događaj je događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito neugodan gotovo za svakoga. To može biti ozbiljna prijetnja životu ili tjelesnom integritetu, ozbiljna prijetnja djeci, supružniku, bliskim rođacima, prijateljima, iznenadno uništavanje doma ili cijele zajednice, pogled na drugu osobu koja je ozbiljno povrijeđena ili ubijena u nesreći, odnosno nasilnom činu te nazočnost takvim događajima“ (Arambašić 1996b, str. 147).

Traumatski događaj razlikuje se od stresnog događaja po tome što će zbog intenziteta i vrste dovesti do patnje većine ljudi neovisno o tome u kakvom su psihofizičkom stanju oni bili prije takvog događaja. Kod traume naglasak se stavlja na intenzitet samog događaja, a ne na činitelje koji ljude čine osjetljivima za stres. Izražavanje specifičnih simptoma i sadržaj reakcija na traumu razlikuju se ovisno o osobinama ljudi, prirodi traume i njezinom značenju za pojedinca, ali je opći oblik posttraumatskih reakcija jednak kod svih ljudi. Reakcije na traumatsko iskustvo zbog toga se smatraju neizbježivim i univerzalnim (Arambašić, 1996b).

Izloženost traumatizaciji mijenja djetetovu unutrašnju sliku svijeta te oblikuje shvaćanje sebe i drugih (Arambašić i Profaca, 1996). Traumatski događaji narušavaju uobičajeni osjećaj kontrole koji pojedinac ima nad životom, osjećaj povezanosti s drugima te značenja koja pridaje svijetu u kojemu živi kao i svemu oko sebe. Neposredno doživljeni traumatski događaji uključuju nasilje, otmice, mučenje, zatočeništvo, terorističke napade, prometne nesreće, dijagnosticiranje bolesti opasne za život. Osim neposredne izloženosti traumatski događaji uključuju svjedočenje tragičnim zbivanjima poput promatranja teškog ranjavanja ili nasilne smrti druge osobe, nesreće, ratove, pogled na leševe, prirodne katastrofe. Traumatsko iskustvo može utjecati na sva područja života: osjećaje, mišljenje, pamćenje, ponašanje, tjelesno zdravlje, socijalne odnose. Reakcije na traumatske događaje razumljive su i normalne reakcije na nenormalne okolnosti. One se mogu pojaviti odmah nakon traumatskog iskustva, ali i nekoliko tjedana i /ili mjeseci kasnije ili čak i dulje. Traumatski doživljaj može biti izrazito intenzivan tako da mehanizmi suočavanja koje pojedinac posjeduje nisu dovoljno jaki i funkcionalni da ga prevladaju. Odnos unutrašnjih i vanjskih uvjeta u takvim situacijama može izazvati dugoročne teške posljedice na planu tjelesnog i mentalnog zdravlja.

Takve posljedice ne nestaju same od sebe već predstavljaju trajan izvor patnje i dovode pojedinca do ozbiljnih teškoća u psihosocijalnom funkcioniranju. Kada takve reakcije na traumu prijeđu određenu mjeru po intenzitetu odnosno subjektivnoj nepodnošljivosti, po opsegu i trajanju govori se o patološkom obliku reakcije na traumu ili o posttraumatskom stresnom poremećaju.

### 3.1. Reakcije na traumu

S obzirom na vrijeme javljanja reakcija na traumu postoje traumatske stresne reakcije te posttraumatske stresne reakcije (Arambašić, 1996b). Traumatske stresne reakcije su sklop postupaka i čuvstava izazvanih traumom koji se javljaju još za vrijeme trajanja događaja ili neposredno nakon njega; te reakcije usmjerene su na uklanjanje i/ ili ublažavanje utjecaja traume. Posttraumatske stresne reakcije su sklop postupaka i osjećaja vezanih uz sjećanje na traumu i njezine neposredne posljedice.

S obzirom na to u kojem se području reakcije na traumu javljaju možemo govoriti o reakcijama na emocionalnom, misaonom, tjelesnom i ponašajnom planu. Navedene reakcije su međusobno povezane što znači da jedna izaziva drugu te se često pojavljuju zajedno (Aramabašić, 1996b).

*Emocionalne reakcije* na traumatske događaje uključuju stanje „zaleđenosti“, strah, brigu za vlastitu sigurnost i sigurnost bližnjih osoba, osjećaj bespomoćnosti, tugu, stid, krivnju, ljutnju te čežnju. Stanje zaleđenosti je stanje bez osjećaja. Osobi koja je doživjela traumu događaj može izgledati nestvaran kao da se zapravo nije ni dogodio. U situaciji ozbiljne ugroženosti osoba se boji za vlastitu sigurnost ili se boji da će stradati bližnji ljudi. Osoba koja je doživjela traumu može osjećati strah da će izgubiti kontrolu nad samim sobom ili da će se događaj ponoviti. Osjećaj bespomoćnosti je uobičajen osjećaj koji se javlja u situaciji ozbiljne ugroženosti. Povezano s osjećajem bespomoćnosti kod ljudi se javlja stid zbog toga što su pokazali emocije i potrebu za tuđom pomoći ili što se nisu ponašali onako kako su drugi očekivali od njih. Česta reakcija koja se javlja nakon proživljene traume je osjećaj krivnje. Ljudi mogu osjećati krivnju zbog toga što nisu zaštitili sebe i svoje bližnje, zbog toga što nisu reagirali na vrijeme ili zbog toga što su preživjeli i prošli bolje od drugih. Također ljudi nakon traume mogu osjećati ljutnju na ono što se dogodilo, na one koji su ih ugrozili te one koji to nisu uspjeli spriječiti.



Kod ljudi se javlja i osjećaj čežnje za onim što je bilo te razočaranje i obeshrabrenost zbog gubitka (Subotić, 1996b).

*Misaone reakcije* na traumatski događaj su: poteškoće s pamćenjem, dosjećanjem, koncentracijom, teškoće pri donošenju odluka, zbunjenost, javljanje previše misli odjednom, iskrivljen doživljaj vremena, gubitak interesa, doživljaj besmisla, česta sjećanja na traumatski događaj te nametujuće misli, slike i zvukovi vezani uz traumatski događaj mimo volje i bez mogućnosti kontrole.

*Tjelesne reakcije* na traumatski događaj su: vrtoglavice, drhtanje, znojenje, teškoće disanja, stezanje ili gušenje u grlu i plućima, umor, nemir, razdražljivost, česte prehlade, poremećaj apetita, mučnine, bolovi u truhu, mišićna napetost, glavobolje, bolovi u vratu i leđima te poremećaji menstrualnog ciklusa.

*Ponašajne reakcije* na traumatski događaj su: poteškoće u komunikaciji, povlačenje u osamu ili pretjerana ovisnost o drugim ljudima, snažne reakcije na male promjene u okolini (trzaj na svaki zvuk), povećana upotreba alkohola, duhana, droga, narušavanje dnevne rutine te nemogućnost obavljanja zadataka koje je pojedinac ranije obavljao bez poteškoća (Subotić, 1996b).

Nakon traumatskih događaja često se kod ljudi javlja osjećaj da budućnosti više nema, odnosno osjećaj da je budućnost vremenski ograničena. Traumatski događaji uzrokovani ljudskim namjernim djelovanjem izazivaju najintenzivnije posljedice. Traumatski događaji koji odjednom zahvaćaju veliki broj ljudi dovode do velikih poremećaja u funkcioniranju socijalnog okruženja pojedinca, odnosno cjelokupne zajednice (Aramabašić, 1996b).

### 3.2. Činitelji koji određuju vrstu i jačinu reakcija na traumu

Ljudi se razlikuju po reakcijama na traumatske događaje, ali po trajanju oporavka od njih. Osobine pojedinca, dimenzije traume i osobine socijalnog okruženja činitelji su koji na specifičan način određuju reakcije na traumu. Njihov je utjecaj redovito međuovisan. Od osobina pojedinca reagiranje na traumu u najvećoj mjeri određuju osobine ličnosti u užem smislu (neuroticizam, ekstraverzija, mjesto kontrole) i kognitivni stil što uključuje skup stavova, uvjerenja, motiva.

Osobine pojedinca određuju razinu „osjetljivosti“ na stres te je njihov utjecaj mnogo važniji kod kroničnih nego kod akutnih reakcija na traumu (Arambašić, 1996b).

Dimenziju traume čine priroda traume (prirodna ili izazvana ljudskim činom), njezino trajanje te stupanj složenosti (jedna ili višestruka tj. više njih). Iznimno je važno je li trauma pogodila jednu ili više osoba ili čak cijelu zajednicu kao što je slučaj u ratu, koliki je stupanj prijetnje za vlastiti život. Elemente socijalnog okruženja čine razina podrške drugih ljudi i osobna percepcija koristi od te podrške, društveno prihvaćeni načini reagiranja, različiti rituali (primjerice tugovanje) te stavovi društva prema određenom traumatskom događaju (Arambašić, 1996b). Traumatsko iskustvo može utjecati na sva područja života: na razmišljanje, osjećaje, ponašanje, tjelesno zdravlje, međuljudske odnose.

### 3.3. Trauma u dječjoj dobi i razvoj

Djeca koja su izložena ili su doživjela traumu pokazuju niz ponašajnih i emocionalnih poteškoća u odnosu na netraumatiziranu djecu. Isto kao i odrasli, djeca reagiraju na traumatsko iskustvo znakovima ponovnog proživljavanja, emocionalnog izbjegavanja, poremećaja spavanja, razdražljivosti, ljutnje i teškoćama s koncentracijom. Ponovno proživljavanje traume upućuje na to da elementi traumatskog iskustva ostaju aktivno prisutni u kognitivnom životu djeteta. Svako ponovno proživljavanje kritičnih događaja ili iskustava ogleda se u traumatskoj igri i obrascima ponašanja, nametajućim mislima, slikama, zvukovima, mirisima, snovima o traumi te psihološkim reagiranjem na podsjetnike. Dijete izbjegavanjem, odnosno psihološkim otupljivanjem, nastavlja ograničavati ili regulirati osjećaje u pokušaju kontroliranja dojmova koji se stalno vraćaju. Djeca tada počinju izbjegavati određene misli, lokacije, konkretne pojave, ljude i ponašanja koja ih podsjećaju na traumatski događaj (Arambašić i Profaca, 2009).

Traumatsko iskustvo uvijek je višeznačno, povezano s različitim stresnim situacijama za dijete, podsjećajući ga na druge ranije situacije. Djetetovom izloženošću traumatskom događaju pogođeno je više područja djetetova razvoja: pažnja, spoznaja, učenje, slika o sebi, percepcija vlastite učinkovitosti, aktivacija autonomnog živčanog sustava, kontrola impulsa, moralni razvoj, doživljaj kontinuiteta, reprezentacija sebe i drugih, biološko sazrijevanje, interpersonalni odnosi i razvoj kompetencija.

Nadalje traumatsko iskustvo može djelovati na razvoj mozga, osobito onih dijelova mozga povezanih s regulacijom emocija kao i onih koji su važni za procese pamćenja i učenja. Kod djece koja su izložena traumatskom iskustvu dolazi do poremećaja u funkcioniranju hormonalnih sustava, kao što je hipotalamičko područje. To područje ima ključnu ulogu u stresnim situacijama. Što je dijete zrelije to ima veći kapacitet prepoznavanja posljedica traumatskog iskustva u svom životu. Individualno iskustvo i oporavak variraju u funkciji različitih faktora među kojima su spol, dob, obiteljska i socijalna podrška (Arambašić i Profaca, 2009).

Izloženost traumi i zanemarivanju negativno utječe na razvoj mozga u ranom djetinjstvu zbog čega je intervencija u ranom djetinjstvu nakon traume vrlo bitna i može imati dugoročne posljedice na djetetov kasniji život. Promicanje otpornosti i pružanje podrške pri oporavku putem pažljivih intervencija pozitivno utječu na daljnji razvoj, te djeci koja su pretrpjela traumu omogućuju oporavak i normalan daljnji razvoj mozga (Reuther i Osofsky, 2013).

#### 3.4. Složena trauma

Promjene u ponašanju djeteta vidljive su nakon višestruke izloženosti traumatskim događajima. Osim toga, kod djeteta koje je izloženo traumatskom iskustvu dolazi do specifičnih načina suočavanja s novonastalim okolnostima. U području traumatske psihologije pojam „složena trauma“ objašnjava djetetovo izlaganje višestrukim traumatskim događajima i učinke ovakvog izlaganja u vidu kratkoročnih i dugoročnih posljedica (Profaca i Arambašić, 2009). Složeno traumatsko izlaganje odnosi se na djetetovo doživljavanje višekratnih traumatskih događaja u socijalnoj okolini za koju se pretpostavlja da bi trebala biti izvor sigurnosti i stabilnosti u djetetovom životu. Složeno traumatsko izlaganje odnosi se najčešće na različite oblike zlostavljanja koje započinje u ranom djetinjstvu, čije su posljedice vidljive u nekoliko područja.

Složena trauma djeluje na razvoj privrženosti, biološki razvoj, regulaciju emocija, nemogućnost povezivanja misli, kontrolu ponašanja, spoznajni razvoj i sliku o sebi. Znakovi složene traume razvit će se kod djece i mladih koji su izloženi zastrašujućim situacijama koje je teško predvidjeti i kontrolirati. Složena trauma ima različite učinke na mentalno zdravlje pojedinca.

Do nje može doći nakon niza izlaganja traumatskim događajima što kod pojedinca izaziva predviđanje novih zastrašujućih iskustava. Složena trauma kod pojedinca može utjecati na pokretanje niza obrambenih mehanizama koji uključuju negiranje, disocijaciju, somatizaciju, autoagresiju (Arambašić i Profaca, 2016).

Ako je stresor ili traumatski događaj intenzivan ili je izvor traume roditelj, djeca imaju poteškoća u regulaciji svoje pobuđenosti. To dovodi do teškoća u suočavanju s vlastitim doživljajem, anksioznosti, ljutnje i osjećaja bespomoćnosti. Ako je dijete izloženo traumatskom događaju koji se događa zbog izloženosti u narušenoj obiteljskoj dinamici ili nasilju, dijete ne može na prikladan način organizirati i razumjeti to iskustvo. Djeca, za razliku od ostalih nemaju drugih mogućnosti samozaštite, ovisna su o odrasloj osobi (Arambašić i Profaca, 2009).

### 3.5. Trauma i gubitak

„Ljudski život ima svoja različita razdoblja i protkan je promjenama. Gubitak je promjena koja narušava smislene dijelove našeg subjektivnog životnog prostora i mijenja načine na koje doživljavamo, anticipiramo i izražavamo sebe“ (Subotić, 1996b, str. 169).

Gubitak je univerzalna pojava. To znači da na svijetu ne postoji čovjek neovisno o spolu, rasi, nacionalnoj ili vjerskoj pripadnosti na svijetu koji nije nikoga ili nešto izgubio. Gubitci su neizbježan dio života. Kroz život se ljudi susreću s gubicima koji ih traumatiziraju jer su preuranjeni, nasilni ili razvojno ometajući. Prirodni proces odrastanja, sazrijevanja i starenja uključuje stalnu promjenu, a promjena uključuje svakodnevne „neophodne“ gubitke. Tako za novorođenu bebu gubitak potpune zaštićenosti, topline i sigurnosti majčina trbuha predstavlja početak života. Prirodni gubici se događaju tijekom cijelog života. Tijekom života susrećemo se s gubitkom osoba, odnosa, zdravlja, mjesta, stvari i vrijednosti (Subotić, 1996b).

Karakteristika prirodnih gubitaka je ta što su oni univerzalni, svaki ih čovjek doživljava za vrijeme svoga života. Gubici su normalan dio osobnog rasta i razvoja. Gubitak koji je prirodan u jednoj životnoj dobi može biti vrlo ometajući u drugoj životnoj dobi, jer se događa prerano, kao što je gubitak roditelja u dječjoj dobi. Takvi gubici nazivaju se razvojno ometajući.

Traumatski događaji, kao i iznenadni događaji, poput ratnih događanja, prirodnih katastrofa, gubitka djeteta, smrtonosnih bolesti, ometajući su gubici koji mogu duboko pogoditi i ugroziti zdravlje i identitet ljudi. Svaki gubitak uključuje različite aspekte. Vanjski aspekt odnosi se na gubitak ljudi, odnosa, mjesta, okoline i stvari. Unutrašnji aspekt odnosi se na gubitak identiteta, vrijednosti i uloga. Zajednički aspekt uključuje društvenu, obiteljsku i međugeneracijsku dimenziju gubitka. Sve vrste gubitaka nose u sebi mogući potencijal za traumatizaciju, ali i za promjenu stanja osobe. Također gubitak može uništiti ljudski život, izazvati psihičku ili tjelesnu bolest, skratiti život te povećati rizik suicida i depresije (Subotić, 1996b).

Djeca doživljavaju gubitak na način različit od onoga na koji to doživljavaju odrasli. Ona su ovisnija o svojoj neposrednoj okolini odnosno o odraslima koji o njima brinu zbog čega je za njih gubitak često povezan s intenzivnim osjećajima nesigurnosti i bespomoćnosti. Mlađa djeca nemaju dovoljno razvijene kognitivne sposobnosti kako bi mogli razumjeti što se događa oko njih. Odrasle su osobe zato izrazito važne djetetu koje tuguje kako bi mu pružile osjećaj zaštićenosti i sigurnosti te kako bi djetetu na razumljiv način objasnile što se događa u njegovoj okolini (Profaca i Puhovski, 2005).

Ovisno o razvojnom stupnju u kojem se nalazi dijete postupno počinje shvaćati osnovne činjenice o životu i smrti poput toga da je smrt nepovratna, neizbježna i univerzalna. Kada se susretne s gubitkom, dijete počinje shvaćati značenje pojma „mrtav“. Također dijete se nastoji prilagoditi činjenici da osobe neće biti te na kraju nastavlja sa svakodnevnim aktivnostima primjerenim njegovoj dobi. Ako uz pomoć, podršku i razumijevanje odraslih osoba dijete to uspije nakon određenog vremena moći će spontano pričati o umrloj osobi, sjećati se prošlosti te je verbalizirati, otvoreno pokazivati tugu i postavljati pitanja u vezi s time (Buljan Flander i Karlović, 2004).

Odraslim ljudima dječji gubitak i tugovanje je teško iskustvo. Odrasli pokušavaju zaštititi dijete, teško im je gledati dječju patnju te ponekad ne znaju kako bi pomogli djetetu. Vrlo često odrasli i sami osjećaju bespomoćnost kada su u kontaktu s tugujućim djetetom. Odraslima može biti teško i zahtjevno biti uz dijete i pružiti mu podršku i pomoć ukoliko je osoba koja brine o djetetu sama doživjela gubitak.

Neke dječje reakcije na gubitak su sasvim uobičajene, a odraslima su često teške ili nerazumljive. Neke od tih reakcija su:

1. Ponašanje „kao da se ništa nije dogodilo“- dijete nakon što doživi gubitak može se ponašati kao da se ništa nije dogodilo te može najnormalnije nastavljati sa svakodnevnim aktivnostima. Dijete se može tako ponašati jer mu je preteško suočiti se s tugom i boli koju je izazvao gubitak. Svojim ponašanjem može ispuniti očekivanja odraslih koji ga okružuju, a kojima je preteško s djetetom razgovarati o gubitku koji su možda svi doživjeli. Također djeca često znaju reći da ne žele razgovarati o svojim osjećajima kako ne bi rastužili odrasle osobe oko sebe.
2. Kod mlađe djece često se javljaju separacijske poteškoće. Mlađa djeca koja su nekoga izgubila često se teško odvajaju od odrasle osobe koja brine o njima, ne žele ostati u vrtiću, često su uznemireni. Djeca ovo ne rade zato što su „zločesta“ ili „tvrdoglava“. Gubitkom je izrazito narušen osjećaj sigurnosti kod djeteta koje se boji da će izgubiti još neku odraslu osobu ili da će se toj osobi nešto dogoditi.
3. Kod predškolske djece može se javiti izrazito jak osjećaj krivnje i samooptuživanje. Djeca mogu pomisliti da je netko umro zbog nečega što su oni rekli ili napravili. Starija djeca i adolescenti su često prema odraslima prkosna te ponekad mogu osjećati ljutnju prema njima. Ako izgube roditelja ili osobu na koju su bili ljuti, mogu osjećati krivnju.
4. Ponekad dijete za smrt može okrivljavati sebe, ali često okrivljava i odraslu osobu, najčešće preostalog roditelja. Ovo se može dogoditi u situaciji kada su roditeljski odnosi bili narušeni. U takvim situacijama je važno da odrasla osoba bude svjesna kako djetetova ljutnja nije osobna, već dijete najčešće ne zna kako bi se nosilo sa svojim osjećajima ljutnje, tuge i bespomoćnosti koji su vezani uz gubitak.
5. Mlađa djeca svoje roditelje vide kao jake i moćne osobe koje imaju kontrolu nad različitim događajima te zbog toga misle da roditelji mogu utjecati na bolest ili smrt. Mogu pomisliti da je roditelj odlučio umrijeti. Tada je važno djetetu objasniti što se dogodilo te da je smrt uvijek izvan naše kontrole.

6. Dijete ili odrasla osoba mogu imati osjećaj kao da je umrla osoba još uvijek prisutna u njihovim životima. Takvo pričinjavanje događa se u procesu tugovanja, jer je potrebno neko vrijeme da se prihvati činjenica da nekoga više nema.
7. Stalno ponavljanje pitanja koja se tiču smrti i umrle osobe je očekivano ponašanje djeteta koje je bilo suočeno s gubitkom. Djeci je važno dati informacije o kojima pitaju te im je potrebno vrijeme i pomoć u razumijevanju i prihvaćanju smrti (Profaca i Puhovski 2005).

Djeca gubitke doživljavaju u okviru svog nevelikog životnog iskustva i unutar tog okvira proživljavaju gubitke koje odrasli smatraju ponekad nevažnima. U razvojne gubitke specifične za dječju dob ubrajaju se npr. gubitak omiljene odgojiteljice iz vrtića, učiteljice iz prva četiri razreda osnovne škole, gubitak prijatelja (zbog selidbe, prelaska u drugi vrtić, školu). Najčešći gubici u djetinjstvu i mladosti su smrt kućnog ljubimca, smrt roditelja, smrt bake ili djeda, smrt brata ili sestre, gubitak zbog bolesti ili ozljede (djeteta ili neke druge osobe koja je djetetu važna), selidba, rastava roditelja (Arambašić, 2005).

### 3.6. Tugovanje

„Tugovanje je uobičajen prirodni proces koji slijedi nakon gubitka. Riječ je o procesu tijekom kojeg moramo podmiriti ono što znamo „glavom“ (izgubljenog više nema i više ništa i nikada neće biti lako kao prije) i doživljaj koji imamo u „duši“ i srcu (to je nemoguće, strašno, užasno, bolno, besmisleno, nepravedno)“ (Arambašić, 2005, str. 190). Tugovanje je normalna reakcija na gubitak nekoga ili nečega tko nam je bio blizak i koga smo voljeli.

Glavni cilj tugovanja je da osoba koja tuguje ostane u kontaktu sa sjećanjem i uspomena na umrlu osobu sve dok joj je to potrebno te da se postepeno privikava na život bez umrle osobe. Proces tugovanja različitog je intenziteta s obzirom na jačinu emocionalne veze s umrlom osobom, odnosno ovisno o tome tko je umro. Proces tugovanja utječe i na to kako je netko umro npr. je li smrt bila neočekivana ili očekivana (Profaca i Puhovski, 2005).

Prema Profaca i Puhovski (2005). faze tugovanja te specifične reakcije za svaku fazu dijele se na:

1. Šok koji uključuje nevjericu, zbunjenost, nemir osjećaj nestvarnosti, regresiju i bespomoćnost te stanje tjelesne uznemirenosti.
2. Osvještavanje gubitka uključuje pretjeranu osjetljivost, traženje umrle osobe, nijekanje i potiskivanje, osjećaj prisutnosti umrle osobe, sanjanje umrle osobe, očekivanja da će se umrla osoba pojaviti.
3. Povlačenje uključuje očaj, bespomoćnost, umor, tjelesnu slabost te jaku potrebu za spavanjem.
4. Zacijeljivanje uključuje preuzimanje kontrole, tjelesno oporavljanje, veću količinu energije, opraštanje, „otpuštanje umrlog“, traženje smisla i nadu.
5. Obnavljanje podrazumijeva stvaranje nove svijesti o sebi, prihvaćanje novih odgovornosti, učenje življenja bez umrle osobe, reakcije na godišnjice smrti, traženje drugih ljudi te završavanje procesa tugovanja.

Tugovanje kod djeteta ovisi o dobi u kojoj se dijete nalazi, odnosno o kognitivnom razvoju i konceptu smrti koji je vezan uz to. Tijekom procesa tugovanja dijete treba sigurnost nakon gubitka bliske osobe, jasne informacije o smrti, strpljenje odraslih za izražavanje osjećaja, osjećaj uključenosti i sjećanje na umrlu osobu, nastavak uobičajenih aktivnosti primjerenih njegovoj dobi, saznanje da nije uzrokovalo nečiju smrt kao i to da nije krivo, saznanje da su odrasli učinili sve što su mogli te da oni kao ni umrli nisu mogli spriječiti smrt te vrijeme za prihvaćanje života koji je sada drugačiji (Profaca i Puhovski, 2005).

U procesu tugovanja jako je važna i potrebna podrška ljudi najbližih djetetu. Kada se dogodi gubitak djetetu su najvažniji njegovi prirodni pomagači; obitelj, bliske osobe, vršnjaci, prijatelji, odgojitelji i učitelji. U tugovanju je važno da dijete osjeća zajedništvo sa svojom obitelji te da zajedno prođu kroz proces tugovanja. Ponekad odrasli ne kažu odmah djetetu da je osoba umrla već to naprave nakon što se sami osjećaju bolje. Tada obitelj tuguje bez djeteta, a kada dijete sazna istinu ono tuguje samo. Važno je da odrasli budu iskreni s djecom. Dijeljenje osjećaja djecu kao i odrasle čini sretnijima te odnosi samoću koju osoba osjeća kada je tužna. Djeca moraju znati da su emocije povezane s tugovanjem prirodne baš kao i sve ostale poput smijanja, spavanja ili igranja.



Zajedničkim dijeljenjem tih osjećaja odrasli djeci pružaju podršku (Hawn, 2012). Važno je biti s djetetom i pružiti mu ono što je i odraslima potrebno u tugovanju, a to su važne druge ljude. Kao i u drugim situacijama u životu tako i u tugovanju važno je da obitelj zajedno dijeli sudbinu i prolazi kroz bolno iskustvo (Profaca i Puhovski 2005).

## 4. PODRŠKA DJETETU U KRIZI

### 4.1. Privrženost kao preduvjet regulacije emocija

Prema Berk (2015) privrženost je emocionalna veza koju imamo s posebnim ljudima u našim životima, koja nam pruža ugodu i radost kada smo s njima u interakciji. U trenucima stresa njihova nas blizina može utješiti. Najprihvaćeniji pogled na privrženost je etološka teorija privrženosti čiji je začetnik psihoanalitičar John Bowlby. Prema etološkoj teoriji kvaliteta privrženosti skrbnika ima posljedice za djetetov osjećaj sigurnosti i sposobnost stvaranja veza s povjerenjem.

Rano iskustvo odnosa s roditeljima oblikuje razvoj i kvalitetu bliskih odnosa u odrasloj dobi. Prva iskustva koja dijete stječe u odnosima s drugima, najčešće s majkom osiguravaju temelje na kojima djeca kasnije stvaraju svoje odnose s okolinom. Priroda tih prvih veza oblikuje kasniji razvoj i kvalitetu bliskih odnosa. Djeca čiji roditelji dosljedno i primjereno reagiraju na dječje ponašanje u prvim godinama života, nauče pokazivati pozitivne kao i negativne emocije te znaju pravilno reagirati u stresnim situacijama. Djeca roditelja koji ne odgovaraju na dječje podražaje zakočena su u emocionalnom izražavanju, strategijama emocionalnog reagiranja prema okolini oko sebe te je kod takve djece veća vjerojatnost pojave poremećaja u ponašanju (Brajša- Žganec 2003).

Nesigurni obrasci privrženosti prisutniji su kod djece iz obitelji u kojoj je prisutna roditeljska patologija, zlostavljanje djece, izloženost djece traumatizaciji ili drugi visokorizični socijalni faktori (Lacković-Grgin, 2000). Dugotrajna izloženost obiteljskim poteškoćama i socijalnoj ugroženosti može imati ozbiljne negativne posljedice na daljnji razvoj i povećati rizik od psihičkih poteškoća tijekom djetinjstva. Osobit je utjecaj majki koje ne mogu skrbiti za svoje dijete zbog psihičkih poremećaja, poremećaja osobnosti u vlastitom životu te najčešće ne mogu pružiti uvjete za optimalan i normalan razvoj djeteta. Njihova djeca pokazuju veću sklonost psihičkim poremećajima u ranom djetinjstvu (Goodyer, 1992).

Obiteljske okolnosti mogu utjecati na kvalitetu privrženosti roditelj-dijete. Gubitak posla, razvod braka, financijska napetost neki su od stresora koji mogu indirektno utjecati na privrženost, smanjujući osjetljivost roditeljske brige.

Navedeni stresori mogu utjecati na djetetov osjećaj sigurnosti, mijenjajući emocionalnu klimu u obitelji (dijete može biti izloženo čestim svađama roditelja). Provođenje mnogo sati u lošoj izvanobiteljskoj okolini te neadekvatna skrb o djeci doprinose obrascima nesigurne privrženosti i manje povoljnom kognitivnom, emocionalnom i socijalnom razvoju. Povećanje dostupnosti visokokvalitetnih programa izvanobiteljske skrbi, odgoja i obrazovanja djece doprinosi razvoju sigurne privrženosti. Za takav razvoj presudan je odnos stručnog odgojitelja prema djetetu. Osigurani uvjeti za istraživanje i učenje djece te toplina, osjetljivost, stabilnost, pozitivne interakcije odgojitelja omogućuju da se djeca razvijaju kognitivno, emocionalno i socijalno. Takva skrb o djeci smanjuje roditeljski i dječji stres te potiče zdravu privrženost i razvoj. Također dostupnost socijalne podrške te dobar odnos roditelja koji si međusobno pomažu u roditeljskoj skrbi, smanjuju stres kojemu može biti izloženo dijete i roditelji te predviđa veću sigurnost privrženosti (Berk, 2015).

#### 4.2. Obiteljska podrška

"Otpornost je reakcija osobe koja je usmjerena na prevladavanje neke nevolje i izvora stresa koja osobi donosi konstruktivnu prilagodbu na nepovoljnosti čime ona uspijeva preživjeti rizik te uspješno svladati stresnu situaciju" (Zimbardo, 2010; prema Berc, 2012, str. 146). Temelji izgradnje individualne otpornosti stvaraju se tijekom djetinjstva i mladenaštva osobe u njejoj obitelji. Djeca čiji roditelji imaju razvijene vještine za kvalitetno roditeljstvo, u čijim obiteljima prevladavaju topli podržavajući odnosi te koja imaju razvijenu privrženost s barem jednom odraslom osobom u svojoj blizini mogu izgraditi otpornost na stres. Djeca otporna na stres imaju razvijenu pozitivnu sliku o sebi te dobre socijalizacijske vještine. Potencijali otpornog djeteta usvojeni tijekom djetinjstva i odrastanja predstavljaju temelj za razvoj otpornosti u odrasloj dobi (Berc, 2012).

Obiteljska otpornost predstavlja proces suočavanja s izvorom stresa i konstruktivne prilagodbe obitelji kao funkcionalne jedinice na stresnu ili traumatsku situaciju. Otpornost kao sposobnost obnavljanja obiteljskih odnosa nakon kriznog događaja jedan je od važnijih potencijala za stvaranje emocionalne povezanosti između članova obitelji i za održavanje njene cjelovitosti.

Održavanju obiteljske otpornosti doprinosi poticanje emocionalnih veza između članova obitelji, zajedničko nalaženje rješenja problema, trajna međusobna podrška, posebice članu obitelji koji je izložen izvoru stresa.

Uspješnost obitelji pri svladavanju krizne situacije i prilagodbe na okolnosti ovisi o tome:

- 1) na koji se način obitelj nosi s otežavajućim okolnostima;
- 2) štiti od djelovanja stresa;
- 3) funkcionalno organizira te
- 4) uspijeva nastaviti svakodnevni život tijekom trajanja stresne situacije (Berc, 2012).

Vještine komuniciranja, osjećaj zajedništva, zajedničke aktivnosti, povezanost, podrška, poštovanje i predanost su obiteljske snage koje su međusobno povezane te sudjeluju u stvaranju obiteljske otpornosti (Olson i DeFrain, 2000; prema Berc, 2012).

Pozitivan utjecaj roditeljskih osobina, posebice podrška i emocionalna dostupnost roditelja, smatraju se najvažnijima u oporavku djece mlađe i predškolske dobi koja su bila izložena traumatskom događaju (Reuther i Osofsky, 2013). Nakon traumatskog događaja, roditelje treba potaknuti da se brinu za sebe i svoju psihičku dobrobit, budući da su roditeljska psihička otpornost i snažni sustavi roditeljske potpore zaštitni čimbenici za djecu mlađe dobi. Roditelji bi također trebali pokušati uspostaviti osjećaj normalnog stanja i rutine što prije, iako neki traumatski događaji mogu zahtijevati uspostavu “nove normale”, ukoliko povratak starim rutinama nije moguć. Roditelji bi također trebali osigurati ne samo fizičku već i emocionalnu dostupnost i osjetljivost za emocionalne reakcije svoje djece. Ukoliko to mogu činiti osjećajno i s punom podrškom, roditelji bi trebali slušati svoju djecu, razgovarati s njima o traumi na njima prikladnoj razini kad su djeca na to spremna te dopustiti djeci da im postavljaju pitanja. Ovakav pristup omogućuje roditeljima da ponovno uspostave sigurnost i daju djeci utjehu i podršku (Reuther i Osofsky, 2013).

### 4.3. Podrška odgojitelja

Jedna od najvažnijih uloga odgojitelja je slušati i razumjeti dijete, dati mu priliku da osjećaje pokaže na način koji odgovara njegovoj dobi te da što bolje upozna svako dijete u skupini (Bujišić, 2005). Time odgojitelj dobiva cjelovitu sliku o svakom djetetu te će s vremenom naučiti mnogo o djetetovoj osobnosti, vještinama i interesima i bit će mnogo spremnije na uključivanje u pružanju podrške i pomoći u slučaju krizne situacije. Kada se kriza dogodi, važno je da je odgojitelj svjestan onoga što dijete govori, ali i onoga što pokazuje svojim ponašanjem, u igri ili crtežom. Također, kako bi odgojitelj pomogao djetetu tijekom krize, važno je da bude dostupan, da ohrabruje dijete da govori o svojim osjećajima ili da ih izrazi kroz igru kako bi bilo bolje shvaćeno. Nadalje važno je da odgojitelj zna koliko je dijete obaviješteno o tome što se uistinu događa članu njegove obitelji ili cijeloj obitelji (Bujišić, 2005).

Djetetu u krizi treba osjećaj da postoji netko na koga se može pouzdati i osloniti. Djeca koja su doživjela stresni ili traumatski događaj trebaju podršku i razumijevanje okoline uključujući obitelj i vrtić. U slučaju kriznog događaja jako je važno da odgojitelj uvažava bitna obilježja komunikacije s djetetom koje je izloženo takvom događaju. To uključuje:

- 1) otvorenu i iskrenu komunikaciju;
- 2) pružanje objašnjenja prilagođena dobi djece (izbjegavati apstraktna objašnjenja);
- 3) davanje dovoljno vremena kako bi dijete moglo kognitivno ovladati događajem;
- 4) prihvaćanje dječje igre koja odražava stresni ili traumatski događaj;
- 5) učiniti gubitak realnim te ne skrivati osjećaje pred djetetom te
- 6) poticanje emocionalnog suočavanja kroz igru (Hitrec, 2007).

Odgojitelji često ne znaju trebaju li potaknuti razgovor o problemu s kojim je dijete suočeno, ako ga ono ne spominje samo. Izravnim načinom razgovora o samom problemu odgojitelj može reći djetetu kako zna što se događa u njegovoj obitelji te da će mu rado pomoći ako bude htjelo razgovarati o tome.

Neizravan način poticanja razgovora može biti čitanje slikovnice koja opisuje sličnu situaciju, a potom cijela skupina o tome razgovara. Tijekom razgovora odgojitelj treba ohrabriti dijete pri iznošenju problema i pokazivanju osjećaja, pokazati empatiju, stvoriti osjećaj sigurnosti te mu jasno reći da će mu pomoći.

Odgojitelj koji u skupini ima dijete izloženo nekom kriznom događaju trebao bi od početka voditi bilješke o svim aktivnostima, o tome na koji je način dijete sudjelovalo i reagiralo. Na taj će način odgojitelj imati više specifičnih podataka koji će biti vrlo korisni u razgovoru sa roditeljima i stručnim timom (Bujišić, 2005).

Zbunjenost i strah koji su posljedica traume mogu onemogućiti razvoj djetetovih potencijala te se djeca mogu osjećati nemoćno. Također djeca se zbog toga mogu osjećati posramljeno. U takvim slučajevima pomaže iscjeljujuća igra (Oehlberg, 2008). Kroz iscjeljujuću igru djeca svoj unutarnji svijet projiciraju na igračke ili uloge koje igraju. Pritom djeca iz sebe izbacuju osjećaje, želje ili traumu te simbolički prikazuju svoje iskustvo. Cilj iscjeljujuće igre je potaknuti dijete na rješavanje problema i vratiti mu vjeru u budućnost. Kroz iscjeljujuću igru djeca mogu oslobađati svoje osjećaje te izraziti iskustva na nov način. Takva igra djetetu omogućuje ponovno sagledavanje događaja, njegovo prihvaćanje te lakše nošenje s traumatičnim sjećanjima. Tijekom iscjeljujuće igre nužna je prisutnost odrasle osobe kako bi se osigurala fizička i emocionalna sigurnost svih prisutnih. Traumatizirana djeca često nagonski ponavljaju određeni dio igre koji je vezan uz traumatično iskustvo koje su proživjeli.

Uloga odrasle osobe je voditi dijete prema preispitivanju traumatičnog iskustva koje će ono odglumiti, a sve kako bih preoblikovao ili promijenio posljedice tih ružnih iskustava. Cilj iscjeljujuće igre nije dobiti izravne usmene odgovore od djece nego potaknuti proces analize sjećanja i shvaćanja nesretnog događaja te ih poduprijeti u nastojanju da se oporave od traume (Oehlberg, 2008).

#### 4.4. Suradnja roditelja i odgojitelja djeteta u krizi

Suradnja i rad s roditeljima djeteta u krizi neizostavan je dio rješavanja problema s kojim se dijete suočava. Iznimno je važno da odgojitelj s roditeljima razvije odnos povjerenja. Roditelji moraju osjetiti da ih odgojitelj cijeni kako bi mogli prihvatiti stručne preporuke i savjete. Jedna od uloga odgojitelja je približiti roditeljima dječji način razmišljanja, objasniti kako dijete doživljava pojedinu situaciju, kako je shvaća. Iz tog razloga važno je da odgojitelji prenesu roditeljima spoznaje o dječjem razvoju. U nekim situacijama dijete će se lakše povjeriti odgojitelju s kojim je uspostavilo odnos povjerenja i razumijevanja nego roditeljima. To se događa u kriznim obiteljskim situacijama u kojima se umanjuje djetetova bol, dijete se teško snalazi i osjeća se zapostavljeno. U slučaju teškog problema odgojitelj će se obratiti stručnjaku koji se bavi određenom problematikom. Ovisno o vrsti samog kriznog događaja, timski rad odgojitelja s medicinskim stručnjacima, stručnjacima za mentalno zdravlje ili edukacijskim pedagogima, važan je u radu s djetetom u krizi. Boljem će odnosu stručnog tima i odgojitelja pridonijeti međusobno poznavanje te upoznavanje uvjeta rada u vrtiću što uvelike može pomoći u rješavanju problema djeteta i njegove obitelji (Bujišić, 2005).

## 5. ISTRAŽIVANJE O ULOZI ODGOJITELJA U PRUŽANJU PODRŠKE DJECI IZLOŽENOJ STRESU I TRAUMI

### 5.1. Cilj

Kao što je navedeno u uvodu, djeca izložena stresnim i traumatskim događajima trebaju podršku i razumijevanje okoline, uključujući obitelj i vrtić. Veliku ulogu u razumijevanju, prihvaćanju i pružanju podrške djetetu u kriznim događajima imaju odgojitelji. Primjenom znanja i vještina odgojitelja u pružanju podrške djetetu u krizi, odgojitelji pokazuju suosjećanje i razumijevanje za djetetove osjećaje i razmišljanja. Time se stvara kvalitetan odnos između djeteta i odgojitelja odnosno odnos pun povjerenja koji omogućuje pružanje podrške djetetu u krizi.

Da bi mogli što kvalitetnije ispuniti svoju zadaću poticanja i podržavanja adaptivnog razvoja djece, važno je da odgojitelji mogu prepoznati stanja krize, stresa i traume kod djece te primijeniti odgovarajuća znanja i vještina u pružanju podrške djeci izloženoj stresnim i traumatskim događajima. U skladu s time, postavljen je cilj istraživanja: ispitati koje sve strategije koriste odgojitelji kako bi pružili podršku djeci izloženoj stresu i traumi.

### 5.2. Metoda

Istraživanje je provedeno na namjernom uzorku (N=12) ispitanika. Istraživanju su pristupile odgojiteljice koje se razlikuju po duljini radnog staža i dječjem vrtiću u kojemu rade. Uzorak ispitanika sastojao se od jedne odgojiteljice s 5 godina radnog staža, tri odgojiteljice s 6-10 godina radnog staža, tri odgojiteljice s 11-20 godina radnog staža, jedne odgojiteljice s 25 godina radnog staža te dvije odgojiteljice s 35 godina radnog staža. Ispitanice su odgojiteljice dječjih vrtića grada Zagreba (N=10) i zagrebačke županije (N=2). Pri prikupljanju podataka korišten je polustrukturirani intervju s unaprijed postavljenim pitanjima otvorenoga tipa. Prije prikupljanja podataka sudionici su bili obaviješteni o svrsi i cilju istraživanja te o zaštiti identiteta kao i povjerljivosti prikupljenih podataka. Pitanja u intervjuu oblikovana su na način da se ispituju postupci pružanja pomoći i podrške djeci izloženoj stresnim i traumatskim događajima, postupci prilagođavanja pristupa rada u odgojnoj skupini



kada je neko dijete izloženo kriznom događaju, postupci uključivanja ostale djece u pružanju podrške te načini suradnje s roditeljima i stručnim suradnicima.

### 5.3. Rezultati istraživanja i interpretacija rezultata

Nakon provedenih intervjua s dvanaest odgojiteljica izvršena je kategorizacija i kodiranje njihovih odgovora za svako pojedino pitanje. Svaka kategorija pitanja potkrijepljena je navodima odgojiteljica ili njihovim konkretnim primjerima iz svakodnevnog rada u odgojnoj skupini.

Pitanja i sažeti odgovori	Točni navodi/ primjeri
<p><b>1. Prema Vašem iskustvu koje su najčešće svakodnevne životne situacije koje su za djecu stresne? Kako prepoznajete da je dijete u Vašoj odgojnoj skupini izloženo stresu?</b></p> <p>Odgojiteljice kao najčešće stresne situacije za djecu navode obiteljske situacije (razvod roditelja, lošu komunikaciju u obitelji), prilagodbu na odvajanje, (dolazak djeteta u vrtić, adaptacija u vrtiću, odvajanje od roditelja), različite promjene (promjena odgojitelja, promjena sobe dnevnog boravka, dugi boravak djeteta u vrtiću, rođenje brata ili sestre, preseljenje djeteta u drugi grad ili vrtić, promjena ritma dana kod djeteta), konflikte s prijateljima te preopterećenost izvan-vrtićkim obvezama.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„Prvi dolazak djeteta u vrtić bez obzira na dob, rođenje brata ili sestre u obitelji, dugi boravak djeteta u vrtiću, kada dijete ostaje u dežurstvu te se sve svodi na to da samo jedva čekaju roditelje te da im ništa drugo nije bitno tada. Međusobni konflikti među djecom su također veliki stres, a djeca ga često ne znaju sama riješiti.“</i></li> <li>• <i>„Stresno je ako se dijete susreće s nečime novim s čime se do sada nije susretalo, stresna može biti nekakva radnja za koju dijete smatra da ju neće moći</i></li> </ul>

<p>Većina odgojiteljica kao pokazatelje na osnovu kojih prepoznaju dijete izloženo stresu navodi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• povučenosť, odbijanje hrane, povlaćenje u sebe, odbijanje suradnje s drugom djecom i odgojiteljem, osamljivanje u nekom od kutića,</li> <li>• emocionalne reakcije: ispadi bijesa, ljutnja, tuga, strah, učestali plač</li> <li>• razdražljivost,</li> <li>• agresivnost prema sebi i drugima, destrukcija prema prostoru i prema stvarima.</li> </ul> <p>Osim toga, neke od odgojiteljica navode i da djecu izloženu stresu prepoznaju po regresivnom ponašanju, cuclanju palca,</p>	<p><i>napraviti, to se javlja kod djece koja nisu dovoljno samopouzdana. Dijete se čvrsto drži za roditelja, neda se odvojiti, plače ili ako je riječ o adaptaciji djeca se cijelo vrijeme drže za odgojitelja.“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„Dijete koje je izloženo stresu prepoznajem po tome što najčešće plače, povlači su u sebe ili pak agresivno reagira, ponašanja koja idu u krajnost. Kod mlađe djece je više izražen plač, a kod starije povučenosť, agresivnost.“</i></li> <li>• <i>„Djeca su vrlo razdražljiva, ne znaju kuda bi sa sobom, kod djece se javlja nezainteresiranost, nervoza povučenosť, agresija, učestali plač, tuga, odbijanje odmora, a potrebno je možda ovisno o dobi, dijete ne želi zaspati jer se boji, dijete ne želi uspostaviti kontakt s drugom djecom.“</i></li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>traženju fizičkog kontakta i likovnim radovima.</p>	
<p><b>2. Koje su to situacije koje su za djecu traumatske? Na koji način doznajete da je dijete izloženo traumi?</b></p> <p>Sve odgojiteljice su navele da su smrt roditelja ili bliskog člana (bake ili djeda) obitelji predstavlja traumatsku situaciju za djecu. Uz to, neke od odgojiteljica kao traumatsku situaciju prepoznaju i rastavu roditelja, bolest roditelja, otvoreno svađanje roditelja pred djetetom i pred odgojiteljem, hospitalizaciju djeteta, nasilje u obitelji, zlostavljanje djeteta, smrt prijatelja, smrt kućnog ljubimca.</p> <p>Većina odgojiteljica tvrdi kako za traumatske situacije saznaju kroz razgovor s roditeljima, bakama, djedovima i bliskim članovima obitelji, a nekima za traumatske situacije kažu sama djeca. Neke odgojiteljice također navode kako za traumatske događaju često saznaju i po ponašanju djeteta koja odstupaju od njihovog uobičajenog ponašanja te kroz imitativne igre djece. U nekim slučajevima informacije da je dijete doživjelo traumatsku situaciju dobiju od stručnog tima ili ravnateljice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„Traumatske situacije s kojima sam se srela u vrtiću su bolest roditelja, smrt bake i djeda, zlostavljanje djeteta, prometna nesreća člana obitelji. Kada dijete doživi traumu vidimo da nešto nije u redu s njegove emocionalne strane ponajprije i onda kroz individualni razgovor s roditeljima saznajemo da je dijete izloženo traumatskom događaju.“</i></li> <li>• <i>„Dijete u većini slučajeva samo kaže da je izloženo nekom traumatskom događaju. Bez obzira na dob djeca imaju potrebu povjeriti se. Roditelji ponekad kažu djeci nemoj nikome ništa govoriti, no budući da je ta veza između odgojitelja i djeteta jaka bar kod mene, djeca imaju potrebu povjeriti se. Dijete neće npr. reći mama i tata se rastaju</i></li> </ul>

	<p><i>već mama je otišla od kuće ili tata je otišao od kuće. To je prvi pokazatelj da je dijete izloženo nekom kriznom događaju.</i></p> <p><i>Drugi pokazatelj je taj da dijete više ne vesele iste stvari koje su ga prije veselile, razdoblja tuge, povlačenje, osamljivanje.</i></p> <p><i>Također za traumatske situacije saznajemo od roditelja pri dolasku u vrtić ili na individualnim razgovorima. Zbog dobiti djeteta jako je bitno da nam roditelji iskreno kažu što se dogodilo kako bismo mogli pravovremeno reagirati.“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„Kada je dijete izloženo nekom traumatskom događaju saznajem od roditelja. Također za neke krizne situacije saznajemo kroz imitativne igre djece, djeca točno oponašaju glas, riječi koje roditelji koriste u svađi.“</i></li> </ul>
<p><b>3. Kakve reakcije u ponašanju primjećujete kod djeteta koje je izloženo stresnom ili traumatskom događaju? O čemu ovise te reakcije (vrsta reakcije i intenzitet reakcije)?</b></p> <p>Sve odgojiteljice navode slične reakcije koje su javljaju kao znak da je dijete</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„U takvim situacijama dijete ne želi sudjelovati u aktivnostima, u</i></li> </ul>

izloženo stresnom ili traumatskom događaju.

Najčešće reakcije koje navode su:

- Potištenost, povučенost, tuga,
- Strah,
- Nemir, nesigurnost
- Teško nošenje sa svakodnevnim i izazovima (brzo odustajanje, smanjena pažnja)
- Izbjegavanje komunikacije (javlja se kod neke djece)
- Protestiranje (kod starije djece)
- Agresivnost prema drugoj djeci
- Autoagresija
- Regresivno ponašanje (vraćanje na već usvojena ponašanja)

Dvije odgojiteljice navode enurezu, enkoprezu te samozadovoljavanje kao znak da je dijete izloženo stresnom ili traumatskom događaju. Jedna odgojiteljica spominje gubitak apetita i govorne poteškoće (mucanje).

*igri s prijateljima, postaje agresivno prema drugoj djeci (udaranje, čupanje, griženje), javlja se tuga, strah, dolazi do gubitka apetita. Kod starije djece često se javlja protestiranje. “*

- *„Kod djeteta koje je izloženo stresnom ili traumatskom događaju primjećujem verbalne ekspresije, regresivno ponašanje-vraćanje na već usvojena ponašanja, sisanje palca, čupanje kose, povlačenje, emocionalne reakcije koje su vrlo intenzivne, teško nošenje sa svakodnevnim izazovima, brzo odustajanje, smanjena pažnja. Takva se djeca čak niti ne upuštaju u nove igre (prije nego što nešto uopće započnu govore „ja to ne znam, ja to ne mogu“).“*

Odgojiteljice navode da reakcije djeteta koje je izloženo stresnom ili traumatskom događaju ovise o:

- vrsti stresnog ili traumatskog događaja kojemu je dijete izloženo
- dobi djeteta
- karakteru djeteta
- djetetovoj otpornosti
- pružanju podrške u vrtiću te izvan vrtića u obitelji i djetetovom okruženju

Dvije odgojiteljice navode da reakcije također ovise o tome kako i kada će odgojitelj prepoznati da se nešto događa s djetetom.

- *„Reakcije najviše ovise o karakteru djeteta, o tome jesu li ga roditelji npr. u slučaju razvoda pripremili za to te ovise o pružanju podrške u vrtiću te izvan vrtića.“*
- *„Reakcije ovise o vrsti traume i otpornosti djeteta, neka se djeca vrlo brzo prilagode. Također reakcije ovise i o karakteru djeteta, socijalnoj podršci u vrtiću, obitelji i okruženju djeteta.“*
- *„Reakcije ovise o djetetovom temperamentu i odgojnom segmentu koje dijete donosi od kuće. Dijete koje nema granica u odgoju će drugačije reagirati od djeteta koje ima granice u odgoju. Reakcije ovise o tome kako i kada će odgojitelji prepoznati da se nešto događa jer se zaista ne može uvijek odmah prepoznati da se nešto događa.“*
- *„Reakcije ovise o karakteru djeteta. Dijete koje je ekstrovertirano će sigurno glasnije i jasnije izražavati svoje emocije. Dijete koje je introvertirano će se možda*

	<p><i>povući u sebe, izražavat će to kroz igru, crteže, kroz manipulacije lutkama, pričanje priča.“</i></p>
<p><b>4. S kakvim se teškoćama suočava dijete izloženo stresnim i traumatskim događajima? Kako pomažete djetetu u takvim situacijama?</b></p> <p>Odgojiteljice navode slične teškoće s kojima se suočava dijete izloženo stresnom ili traumatskom događaju. Teškoće s kojima se suočava dijete u takvim situacijama su:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teškoće uspostavljanja socijalnih kontakata s drugom djecom</li> <li>• teškoće svakodnevnog normalnog funkcioniranja (odbijanje hrane, pića, odlaska na toalet)</li> <li>• autoagresija (čupanje, grebanje samog sebe)</li> <li>• nemogućnost verbalnog izražavanja (kod mlađe djece)</li> <li>• teškoće iniciranja razgovora (npr. kod zlostavljanja)</li> <li>• nemogućnost regulacije emocija</li> <li>• izrugivanje od strane druge djece</li> </ul> <p>Jedna odgojiteljica navodi kako je samo okrivljavanje jedna od teškoća s kojima se suočava dijete izloženo stresnim i traumatskim događajima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„Dijete izloženo stresnim i traumatskim događajima postaje povučeno, preplašeno, teško uspostavlja socijalne kontakte s drugom djecom, teško se uključuje u aktivnosti.</i></li> <li>• <i>„Mlađe dijete najčešće ne zna izraziti što osjeća. Male bebe često se znaju gristi ili udarati glavicom od krevetić. Dijete to radi jer se ne zna drugačije izraziti i na taj način ono izražava svoje emocije.</i></li> <li>• <i>„Kod zlostavljanje djece javlja se problem jer oni ne znaju kako bi to rekli odrasloj osobi.“</i></li> <li>• <i>„Dijete izloženo stresnim i traumatskim događajima počinje se povlačiti u sebe, kod takvog djeteta javlja se često samookrivljavanje zato što su se roditelji rastali, umrli“</i></li> </ul>

Dvije odgojiteljice navode kako je umanjivanje boli odnosno omalovažavanje boli od strane odraslih osoba također jedna od teškoća s kojima se dijete susreće.

Sve odgojiteljice navode kako u stresnim i traumatskim događajima nastoje djetetu pomoći individualnim pristupom kroz razgovor. Neke odgojiteljice navode kako daju djetetu uvijek vremena da im se povjeri i ispriča što se dogodilo kada na to bude spremno. Jedna odgojiteljica navodi da je jako važno u takvim situacijama naglašavati u čemu je dijete dobro.

- *„Često se dijete susreće s umanjivanjem boli odnosno omalovažavanjem vlastite boli od strane odraslih osoba („Ma dobro nije mu ništa, ma dobro proći će“). Često sam od starijih odgojiteljica znala čuti: „Ma dobro ni prvi, ni zadnji kojemu su se roditelji rastali.“ To je djetetu prvi susret u kojemu se susreće s razvodom te bismo mu trebali dati priliku i pružiti podršku da se s time nosi.“*
- *„Djetetu u takvim situacijama pomažem kroz puno individualnog razgovora, osluškivanje djeteta („3 uho“ za takvo dijete).“*
- *„Djetetu dajem vremena da mi se povjeri i ispriča što se dogodilo kada na to bude spremno. Smatram da kada netko ima potrebu o nečemu razgovarati da će naći način i osobu kako da to kaže. Djeci u ovakvim situacijama dajem do znanja da sam prisutna, da me zanima što se dogodilo, da mi je stalo do tog djeteta.“*



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Jako je važno u takvim situacijama naglašavati u čemu je dijete dobro jer često u takvim situacijama npr. ako je dijete agresivno postaje etiketirano od strane druge djece. Kod takve djece je važno naglašavati ono u čemu su ona dobra, važno je pohvaliti ga za svaku dobru stvar koju je napravio. Jako su važne ja poruke u takvim situacijama.“</li> </ul>
<p><b>5. Na koji način prilagođavate pristup radu u odgojnoj skupini kada je neko od djece izloženo stresnom ili traumatskom događaju?</b></p> <p>Većina odgojiteljica navodi kako djetetu u stresnim i traumatskim situacijama pristupaju individualno, prilagođavajući se ritmu djeteta, prateći njegove potrebe te promjene u ponašanju, potiču ga na uključivanje u aktivnosti, upoznaju ostalu djecu sa situacijom koju dijete proživljava te ih potiču da pozovu prijatelja u igru.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Kada je dijete izloženo stresu ili traumi pratim njegove promjene u ponašanju, potičem ga na uključivanje u aktivnosti prema njegovim željama i potrebama.“</li> <li>• „U svom radu uvijek pratim potrebe djece. Ako vidim da dijete ima neki problem sve ćemo ostaviti sa strane i taj dan ćemo pomoći prijatelju. Ništa ne može biti važnije od potrebe neke osobe koja je u nevolji. Kada djeca vide da je tebi jako važan neki Petar, Jakov, Anica da se njima nešto događa, možemo govoriti o socijalnom razvoju kod djece. Za mene je to najvažnije, socijalni kontakt, osjetljivost i empatija za druge to je bit.“</li> </ul>

	<p><i>Na tome trebamo raditi najviše jer ako mi izađemo iz vrtića i znamo prepoznati sva slova, a ne znamo prepoznati nevolju čovjeka, onda jednostavno mogu reći uzalud nam ta slova. Kod djece uvijek naglašavam da smo mi svi bitni i jednako važni.“</i></p>
<p><b>6. Uključujete li djecu iz Vaše odgojne skupine u pružanje podrške i pomoći djetetu izloženom stresnom i traumatskom događaju? Na koji način?</b></p> <p>Odgojiteljice navode kako uključuju ostalu djecu iz skupine u pružanje podrške i pomoći djetetu izloženom stresnom i traumatskom događaju. Većina odgojiteljica navodi da svakodnevno s djecom imaju zajednički krug u kojem svi zajedno razgovaraju kako se osjećaju taj dan te ukoliko u skupini postoji dijete izloženo stresu ili traumi upoznaju ih sa situacijom te svi zajedno razgovaraju i iznose ideje o tome što mogu učiniti za svog prijatelja/icu, kako mu mogu pomoći. Odgojiteljice također ističu kako potiču ostalu djecu da pozove dijete koje je izloženo nekom kriznom događaju na uključivanje u igru ako to dijete želi. Jedna odgojiteljica ističe kako je bitno da djeca kroz proigravanje traumatskog događaja svi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„Djeca tada kroz razgovor dobivaju na važnosti, oni mogu pomoći svome prijatelju. Dječak M. se tada dobro osjećao jer je vidio da prijatelji uvažavaju njega, da mu daju potporu, da suosjećaju s njime i da mu žele pomoći. Zbog toga smatram da je taj zajednički krug kada svi razgovaramo jako važan. Moramo se čuti, moramo se vidjeti. Možda neko ima neku važnu vijest ili neki problem. Tada naglašavam djeci da je važno da svi zajedno razgovaramo, kako nitko ne bi otišao iz vrtića tužan jer nismo čuli što mu se dogodilo. Taj krug nikad nema ograničenja. Svi mogu reći što žele i nikada nikoga ne prekidamo.“</i></li> <li>• <i>„Djecu iz odgojne skupine uključujem u pružanje podrške i pomoći djetetu izloženom</i></li> </ul>

<p>zajedno prorade i upoznaju se sa situacijom koju proživljava dijete izloženo stresu ili traumi objašnjavajući kako se dijete ne osjeća samo u toj situaciji.</p>	<p><i>stresnom i traumatskom događaju. Potičem ih da to dijete pozivaju na igru, da budu nježni prema njemu.“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„Uključujem ih. Djeca čak znaju sama doći do mene i pitati kako možemo pomoći ako vide da je netko od njihovih prijatelja jako tužan. Svi zajedno kroz razgovor odlučujemo kako možemo pomoći prijatelju koji je izložen stresu i traumi.“</i></li> </ul>
<p><b>7. Kako surađujete s roditeljima djeteta koje je izloženo stresu ili traumi? O čemu ovisi kvaliteta suradnje s roditeljima?</b></p> <p>Sve odgojiteljice ističu da je suradnja s roditeljima od iznimne važnosti te da je bitno da su obje strane (odgojitelj-roditelj) iskrene i dostupne jer se samo na takav način može pomoći na dobrobit djeteta. Također odgojiteljice ističu da je važno da obje strane imaju vremena jedni za druge te da obje strane ostvaruju otvorenu komunikaciju jer će onda postojati obostrana želja da se problem riješi za dobrobit djeteta. Sve odgojiteljice navode da s roditeljima djeteta koje je izloženo stresu ili traumi surađuju putem individualnih razgovora te kroz svakodnevno razmjenjivanje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„Roditelje pozivam na individualni razgovor na kojemu ih molim da mi iskreno kažu što se događa te kroz što dijete prolazi. Svakodnevno razmjenjujem informacije s roditeljima o djetetu. Kvaliteta suradnje ovisi o tome koliko su roditelji zainteresirani i spremni na suradnju da se djetetu pomogne.“</i></li> <li>• <i>„Suradnja s roditeljima ovisi o roditelju, o tome želi li on surađivati. Mi kao odgojitelji moramo povući jednu granicu i biti profesionalni u svom poslu te se ne u sve miješati. Često kada dijete doživi traumu i roditelj također doživi traumu te možda</i></li> </ul>

informacija s roditeljima. Odgojiteljice navode neke od oblika suradnje koju ostvaruju s roditeljima:

- Individualni razgovori
- Komunikacijski roditeljski sastanci
- Radionice za roditelje
- Svakodnevno razmjenjivanje informacija s roditeljima
- Posjet obitelji ukoliko je riječ o traumi
- Upućivanje na pomoć i podršku stručnog tima
- Upućivanje na vanjske institucije ukoliko je potrebno
- Preporučivanje literature

Dvije odgojiteljice su istaknule da je suradnja s roditeljima djeteta izloženog stresu ili traumi najteži dio ako roditelji prvo sebi ne žele priznati stres ili traumu ili ako roditelj doživi traumu pa ne želi surađivati.

Sve odgojiteljice ističu da kvaliteta suradnje s roditeljima ovisi o tome koliko su roditelji iskreni te spremni na suradnju. Jedna odgojiteljica ističe da kvaliteta suradnje ovisi o stvaranju

*zbog toga ne želi surađivati što nikako ne smijemo zamjeriti roditelju nego učiniti sve za dobrobit djeteta.“*

- *„Jednostavno moramo imati vremena jedni za drugi. Ako je takva suradnja između odgojitelja i roditelja, roditelji će instinktivno imati potrebu reći odgojitelju kroz kakav stres ili traumu prolazi dijete. Jednako tako odgojitelj će imati potrebu reći roditelju ako vidi promjene u ponašanju i imat će potrebu to zajedno riješiti putem individualnih konzultacija, sastanka sa stručnim timom.“*

- *„Ljudi moraju osjetiti da imaš vremena za njih. Odnos s roditeljima je jako bitan, bitno mi je da roditelj shvati da ako sam tu za njegovo dijete onda sam tu i za njega.“*

međusobnog odnosa povjerenja odmah na početku. Dvije su odgojiteljice istaknule da kvaliteta suradnje također ovisi o tome koliko je odgojitelj profesionalan u svom poslu.

Odgojiteljice su istaknule o čemu ovisi kvaliteta suradnje s roditeljima:

- Spremnost roditelja na suradnju s odgojiteljima
- Otvorena komunikacija i iskrenost odgojitelja i roditelja
- Međusobno povjerenje odgojitelja i roditelja
- Spremnost roditelja na prihvaćanje savjeta od strane odgojitelja
- Profesionalnost odgojitelja
- Vrsta stresa ili traume
- Komunikacijske vještine odgojitelja
- Karakter odgojitelja i roditelja
- Kognitivne sposobnosti pojedinca

**8. Imate li pomoć stručnih suradnika u vrtiću u takvim situacijama? Na koji način surađujete s njima? Postoji li u vrtiću neki ustaljeni način reagiranja kada se radi o djeci koja prolaze kroz stres ili traumu?**

Sve odgojiteljice osim jedne ističu kako imaju pomoć i podršku stručnih suradnika. Svi članovi stručnog tima su uvijek obaviješteni i upoznati sa situacijom djeteta koje je izloženo stresu ili traumi te surađuju zajedno s odgojiteljima i roditeljima kako bi se problem riješio na dobrobit djeteta.

Odgojiteljice navode kako surađuju sa stručnim timom:

- Timski sastanci
- Individualni sastanci stručni tim-odgojitelj-roditelj
- Promatranje djeteta u skupini od strane stručnog suradnika (pedagog, psiholog) te povratne informacije odgojitelju što i kako dalje učiniti
- Razmjenjivanje informacija o djetetu
- Izrada individualiziranog programa za dijete (ukoliko je potrebno) u suradnji sa stručnim timom
- Savjeti i sugestije članova

• „U takvim situacijama imam pomoć stručnih suradnika koji mi pružaju podršku u radu s djecom, roditeljima te osobnu podršku nama odgojiteljima. Roditelji, odgojitelji i stručni suradnici međusobno surađuju na dobrobit djeteta.“

• „U kriznim situacijama imamo pomoć stručnog tima. Ako se dogodi takva situacija onda svakodnevno surađujem sa stručnim timom. Pedagog ili psiholog dolaze u skupini te promatraju dijete koje je izloženo stresu ili traumi. Pedagog mi daje upute kako da pomognem djetetu i roditeljima te zajedno održimo individualni razgovor s roditeljima na koji onda pozovemo roditelje toga djeteta.“

• „Smatram da ako se mene pita svaki vrtić više od bilo kojeg pedagoga treba i psihologa. U kriznim situacijama jako je važna pomoć psihologa jer su takve situacije sve češće. Nemamo pomoć stručnog tima

<p>stručnog tima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preporuka literature</li> </ul> <p>Jedna odgojiteljica navodi kako nema pomoć i podršku stručnog tima jer su zaposleni kao vanjski suradnici te ističe kako nedostatak pomoći i podrške stručnog tima predstavlja veliki problem pogotovo u kriznim situacijama kada je iznimno važna i potrebna pomoć stručnog tima.</p> <p>Šest odgojiteljica ističe da u vrtiću postoji ustaljeni način reagiranja kada se radi o djeci koja prolaze kroz stres ili traumu. Ostale odgojiteljice ističu da ne postoji neki ustaljeni način reagiranja u takvim situacijama. Navode kako prvo sami odgojitelji pokušaju riješiti problem u suradnji s roditeljima ako je to moguće. Ako problem ipak zahtjeva pomoć stručnog tima onda odgojitelji zajedno s roditeljima surađuju s potrebnim članom stručnog tima ovisno o tome kakvu vrstu stresa ili traume dijete proživljava.</p>	<p><i>jer su oni premalo u vrtiću, jako slabo poznaju djecu. Iz toga razloga veliki problem predstavlja nedostatak pomoći i potpore od stručnog tima.“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„Imam uvijek pomoć stručnog tima, ali i kolegica. Čovjek mora biti svjestan svojih ograničenja. Ne mogu ja reći da mogu riješiti svaki problem. Znam da imam granicu preko koje ne mogu prijeći i onda u takvim situacijama imam pomoć stručnog tima koji će znati uputiti roditelja dalje ili mu pomoći u rješavanju problema. Postoje protokoli postupanja u određenim situacijama npr. u slučaju da je dijete bilo zlostavljano ili da se ozlijedilo u vrtiću.“</i></li> <li>• <i>„U vrtiću ne postoji ustaljeni način reagiranja kada se radi o djeci koja prolaze kroz stres ili traumu. Odgojitelji kada saznaju čemu je dijete izloženo odnosno što proživljava mogu zatražiti pomoć stručnog tima u svakom trenutku. Vidljive stvari npr. zlostavljano dijete se prijavljuje psihologu i onda psiholog u</i></li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><i>dogovoru s ravnateljicom zove socijalnu službu. Manje stresne situacije odgojitelji rješavaju sami u suradnji s roditeljima djeteta koje prolazi kroz stres“</i></p>
<p><b>9. Prema Vašem iskustvu, što Vam najviše pomaže u radu s djecom izloženom stresnom i traumatskom događaju? Smatrate li se kompetentnim u pružanju podrške djetetu izloženom stresu i traumi? Što bi Vam još moglo pomoći da se osjećate sigurnije u radu s djecom izloženom stresu i traumi?</b></p> <p>Odgojiteljice ističu da im u radu s djecom izloženom stresu ili traumi pomaže:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otvoreni roditelji spremni na suradnju</li> <li>• Suradnja s kolegicama i sa stručnim timom</li> <li>• Razmjena iskustava</li> <li>• Čitanje stručne literature</li> <li>• Primjeri dobre prakse</li> <li>• Roditelji i djeca koja razumiju kroz kakvu situaciju prolazi dijete izloženo stresu ili traumi</li> <li>• Vlastita empatija</li> <li>• Dugogodišnje iskustvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„U radu s djecom izloženom stresnom i traumatskom događaju pomaže mi međusobna suradnja sa svim članovima u vrtiću. Smatram da sam djelomično kompetentna u pružanju podrške djetetu izloženom stresu i traumi. Kako bih se osjećala sigurnije u radu s djecom izloženom stresu i traumi pomogla bi mi češća stručna usavršavanja, radionice sa stručnjacima iz tog područja te različita literatura iz tog područja.“</i></li> <li>• <i>„Smatram se sigurno i samopouzđano po pitanju rada s djecom kada se govori o ovakvoj temi. Stvarno sam svašta prošla i</i></li> </ul>



<p>Od ukupno dvanaest odgojiteljica koje su sudjelovale u istraživanju, sedam ih se smatra kompetentnim u pružanju podrške djetetu izloženom stresu i traumi, a četiri odgojiteljice smatraju se djelomično kompetentno. Jedna odgojiteljica se ne osjeća kompetentnom u pružanju podrške djetetu izloženom stresu ili traumi.</p> <p>Odgojiteljice ističu, kako bi se osjećale što sigurnije da bi im u radu s djecom izloženom stresu ili traumi pomogla pomoć stručnog tima, (da znaju kako uvijek mogu računati na njihovu pomoć), češća stručna usavršavanja, radionice sa stručnjacima iz ovog područja gdje netko od stručnjaka točno opisuje što napraviti u određenoj situaciji. Nadalje odgojiteljice navode da bi im pomogli seminari, edukacije vezane za područje stresa i traume kod djece, razmjena iskustava s kolegicama, literatura, nova istraživanja.</p> <p>Dvije odgojiteljice ističu kako bi im u radu pomoglo poštivanje mjerila broja djece koja su propisana Državnim pedagoškim standardom jer bi se onda i više mogle individualno posvetiti djeci izloženoj stresu ili traumi.</p>	<p><i>vidjela u svojim 10 godina radnog staža. Voljela bih više kod roditelja osvijestiti važnost naše struke jer koliko god oni s djecom prolaze kroz stres ili traumu mi dobivamo posljedice toga. Evo npr. ako ja ne znam da se roditelji rastaju i onda vidim dijete koje odjednom udari prijatelja, ne mogu znati što se krije u pozadini toga ako mi roditelji iskreno ne kažu o situaciji kroz koju prolaze. Ipak mislim da mi sami moramo osvijestiti važnost nas u dječjim životima. Moramo uvijek biti tu za roditelje isto kao što želimo da oni budu za nas.“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„U radu s djecom izloženom stresnom i traumatskom događaju najviše mi pomaže pomoć stručnih suradnika. Smatram se da sam kompetentan odgojitelj do neke ozbiljne situacije gdje dijete treba stručnu psihološku pomoć. U radu s djecom izloženom stresu i traumi najviše bi mi pomoglo da se poštivaju mjerila broja djece u skupinama koja su propisana Državnim pedagoškim standardom. Kada odgojitelj u</i></li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><i>skupini ima dijete izloženo stresu ili traumi teško mu je uvijek pristupiti individualno ako u skupini ima još 30 djece.“</i></p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 5.4. Rasprava

Provedenim istraživanjem dobiven je detaljan uvid u odgojno-obrazovnu praksu te mišljenja i iskustva odgojiteljica u radu s djecom izloženom stresnim i traumatskim događajima. U skladu s postavljenim ciljem istraživanja utvrđeno je na koji način odgojiteljice pružaju pomoć i podršku djetetu izloženom stresnim i traumatskim događajima, kako surađuju s roditeljima djeteta te stručnim suradnicima u odgojno-obrazovnoj ustanovi.

Na temelju rezultata istraživanja, možemo zaključiti da, kao uobičajene stresne situacije u kojima se djeca nalaze, odgojiteljice navode situacije u kojima se događa neka veća promjena na koju se dijete treba prilagoditi (npr. rođenje brata ili sestre, preseljenje) ili situacije u kojima je dijete izloženo različitim vrstama konflikata (npr. narušeni obiteljski odnosi, konflikti s vršnjacima) što je u skladu s definicijom stresa kao odgovora na zbivanja koje pojedinac sa svojim sposobnostima prilagodbe ne može svladati (Arambašić, 1996a). Za razliku od toga, kao traumatske situacije u pravilu navode događaje koji za dijete predstavljaju veliki gubitak (npr. smrt člana obitelji) te izloženost nasilju. S obzirom da se traumatski događaji po definiciji odnose na situacije u kojima je izražena prijetnja životu ili integritetu (Arambašić, 1996b), možemo zaključiti da odgojiteljice dobro prepoznaju situacije koje su za djecu traumatske.

Djeca izložena stresnim i traumatskim događajima pokazuju različite reakcije na te događaje. Reakcije koje navode odgojiteljice mogu se svrstati u kategorije emocionalnih, misaonih, ponašajnih i tjelesnih reakcija, a u skladu su s reakcijama koje navodi Subotić (1996a, 1996b).

1. Emocionalne reakcije: nemogućnost regulacije emocija, izrugivanja od strane druge djece, samookrivljavanje djeteta te umanjivanje boli odnosno omalovažavanje boli od strane odraslih osoba
2. Misaone reakcije: nemogućnost verbalnog izražavanja kod mlađe djece, teškoće iniciranja razgovora kod zlostavljane djece
3. Ponašajne reakcije: teškoće uspostavljanja socijalnih kontakata s drugom djecom, autoagresija
4. Tjelesne reakcije: teškoće svakodnevnog normalnog funkcioniranja (odbijanje hrane, pića, odlaska na toalet).

Sve odgojiteljice istaknule su kako u stresnim i traumatskim događajima nastoje djetetu pomoći individualnim pristupom kroz razgovor, aktivnim slušanjem djeteta, pokazivanjem suosjećanja i razumijevanja za djetetove osjećaje, razvijanjem samopoštovanja, optimizma, osiguravanjem razgovora o osjećajima, problemima i teškoćama, praćenjem djetetovih potreba i promjena u ponašanju te pružanjem osjećaja sigurnosti i topline.

Nadalje, odgojiteljice su istaknule kako u pristupu rada u odgojnoj skupini kada je neko od djece izloženo stresnim i traumatskim događajima, uključuju ostalu djecu u pružanje podrške i pomoći djetetu u krizi.

Potiču ih na razvijanje pozitivnih vršnjačkih odnosa i stvaranje prijateljstva, razvijanje tolerancije i prihvaćanja različitosti te razvijanje prosocijalnog ponašanja i empatije. Odgojiteljice su istaknule kako nastoje uvijek razvijati prosocijalno ponašanje i empatiju kod djece, a posebno ako u skupini imaju dijete izloženo nekom kriznom događaju. Empatija je sposobnost prepoznavanja različitih emocija, zauzimanje tuđe emocionalne perspektive te suosjećanje s tom osobom. Empatija je važan motivator prosocijalnog ponašanja (Berk, 2015). Prosocijalno ponašanje i empatija su pokazatelji dječjeg kompetentnog ponašanja i dobrog socioemocionalnog funkcioniranja.

Suosjećajna djeca motivirana su ponašanjima razumijevanja i pomaganja prema drugima te ujedno bolje socijalno funkcioniraju (Brajša-Žganec, 2003).

Odgojiteljice su istaknule da je suradnja s roditeljima djeteta izloženog stresu ili traumi od iznimne važnosti te da je važno da su obje strane (odgojitelj-roditelj) iskrene, dostupne, da ostvaruju otvorenu komunikaciju jer se samo na takav način može pomoći na dobrobit djeteta. Prema Slunjski i sur. (2014). obitelj i vrtić su dva temeljna sustava u kojem se dijete rane i predškolske dobi razvija i raste, zadovoljava svoje osnovne potrebe, stječe prve spoznaje o sebi i svijetu oko sebe, uči o komunikaciji i odnosima, suživotu, zajedništvu, toleranciji, razvija svoje potencijale i stječe spoznaje i vještine prijeko potrebne za čitav život. Kako su roditelji (i ostali članovi uže obitelji) i odgojitelji osobe koje se najintenzivnije skrbe o djetetu i njegovoj dobrobiti, nužno je osigurati izravnu, kvalitetnu i ohrabrujuću komunikaciju među njima kako bi se informacije o djetetu mogle nesmetano i razmjenjivati. Otvorena, podržavajuća i ravnopravna komunikacija roditelja djeteta i odgojitelja ima zajednički cilj primjereno odgovoriti na individualne i razvojne potrebe djeteta i osigurati potporu njegovu cjelovitom razvoju.

Sve ispitane odgojiteljice osim jedne istaknule su kako imaju pomoć i podršku stručnih suradnika u situacijama izloženosti djece stresnim i traumatskim događajima. Psiholog prati psihofizički razvoj i napredovanje svakoga pojedinog djeteta te promišlja načine unapređenja njegova psihičkog zdravlja. Pedagog svojim promišljanjem i praćenjem podupire realizaciju odgojno-obrazovnog procesa te potiče odgojitelje na zajedničku refleksiju odgojno obrazovne prakse. Stručni suradnici u ustanovi za rani odgoj zajedno s odgojiteljima sudjeluju u promišljanju, realizaciji i evaluaciji odgojno-obrazovnog procesa te djeluju multidisciplinarno, oslanjajući se na timsko promišljanje i djelovanje (Slunjski, sur., 2012).

Na pitanje o vlastitoj prosudbi o kompetentnosti od ukupno dvanaest odgojiteljica koje su sudjelovale u istraživanju, sedam ih je istaknulo kako se smatra kompetentnim u pružanju podrške djetetu izloženom stresnom i traumatskom događaju, dok se četiri odgojiteljice smatraju djelomično kompetentne. Iz navedenih iskaza odgojiteljica, može se zaključiti kako su one svjesne svoje važnosti pružanja podrške i pomoći djetetu u stresnim i traumatskim situacijama te da prepoznaju kako im cjeloživotno profesionalno usavršavanje i učenje usmjereno prema unapređenju odgojno-obrazovne prakse može pomoći da budu još bolje u radu s djecom izloženom stresnim i traumatskim događajima. Odgojiteljice su istaknule kako bi se osjećale što sigurnije u radu s djecom izloženom stresnom i traumatskom događaju pomoglo bi im da znaju kako uvijek mogu računati na pomoć stručnog tima. Nadalje istaknule su kako bi im pomogli seminari, edukacije, češća stručna usavršavanja, razmjena iskustava s kolegicama, nova literatura i istraživanja te radionice sa stručnjacima iz ovog područja gdje netko od stručnjaka točno opisuje što napraviti u određenoj situaciji.

## 6. ZAKLJUČAK

Individualne reakcije i posljedice stresnih i traumatskih događaja ovise o mogućnostima uspješnog suočavanja sa takvim događajima te o količini i kvaliteti socijalne podrške, posebice bliskih osoba kao što su roditelji i odgojitelji. Svakodnevnim radom s djecom u krizi na razvijanju suosjećanja, razumijevanja za njihove osjećaje te aktivnim slušanjem djeteta stvara se kvalitetan odnos između djeteta i odgojitelja, odnosno odnos povjerenja koji olakšava pružanje podrške djetetu u krizi.

Provedeno istraživanje pokazalo je kako su odgojitelji u velikoj mjeri kompetentni te svjesni važnosti svoje uloge u pružanju podrške djeci izloženoj stresu i traumi. Bolje prepoznavanje izloženosti djece stresnim i traumatskim događajima kao i kasnijih posljedica tih događaja, omogućava učinkovito djelovanje te pružanje pomoći i podrške djetetu. U pružanju podrške djeci izloženoj stresnim i traumatskim događajima važna je međusobna suradnja roditelja, odgojitelja i stručnih suradnika u kojoj dolazi do specifičnih znanja i vještina svakoga od njih usmjerene na dobrobit djeteta.

## Literatura

- Arambašić, L. (1996a). Stres. U J. Pregrad (Ur.), *Stres, trauma, oporavak* (str. 93-102). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Arambašić, L. (1996b). Trauma. U J. Pregrad (Ur.), *Stres, trauma, oporavak* (str. 147-150). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Arambašić, L. (2005). *Gubitak, tugovanje, podrška*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Arambašić, L., Profaca, B. (2009). Traumatski događaji i trauma kod djece i mladih. *Klinička psihologija*, 2 (1-2), 53-74.
- Ayalon, O. (1995). *Spasimo djecu*. Zagreb: Školska knjiga.
- Barat, T. (2010). *Stres najveći ubojica današnjeg čovjeka. Jeste li jači od stresa? Priručnik za upravljanje stresom*. Zagreb: Vlastita naklada Tarra Barat.
- Berc, G. (2012). Obiteljska otpornost- teorijsko utemeljenje i primjena koncepta u socijalnom radu. *Ljetopis socijalnog rada*, 19 (1), 145-167.
- Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Brajša- Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj: emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bujišić, G. (2005). *Dijete i kriza*. Zagreb: Golden Marketing- Tehnička knjiga.
- Buljan Flander, G., Karlović, A. (2004). *Odgajam li dobro svoje dijete? Savjeti za roditelje*. Zagreb: Marko M. usluge d. o. o.
- Goodyer, I. M. (1992). Stress in Childhood and adolescence. U S. Fisher, J. Reason (Ur) *Handbook of life stress cognition and health*, (str. 23-40). John Wiley& Sons Ltd.
- Hawn, G. (2012). *Deset minuta pozornosti*. Zagreb: Planetopija.
- Hitrec, G. (2007). Vrtić i krizni događaji. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 13(49), 7-11.

- Hudek- Knežević, J., Kardum, I. (2005). *Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lacković-Grgin, K. (2000). *Stres u djece i adolescenata- izvori, posrednici i učinci*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Oehlberg, B. (2008). *Neka bude bolje. Aktivnosti koje pomažu djeci prebroditi stres i oporaviti se od traume*. Zagreb: Ostvarenje.
- Plummer, D.M. (2011). *Kako pomoći djeci da prevladaju promjene, stres i tjeskobu. Priručnik s aktivnostima*. Zagreb: Naklada Kosinj.
- Pregrad, J. (1996). *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Profaca, B. (2017). Traumatizacija djece i mladih. *Ljetopis socijalnog rada*, 23 (3), 345-361.
- Profaca, B., Puhovski, S. (2005). *Kako pomoći tugujućem djetetu*. Zagreb: Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba.
- Reuther, E. T., Osofsky, J. D. (2013). Resilience after Trauma in Early Development U A. S. Masten, (Ur). *Resilience* (str. 21-26). Institute of Child Development, University of Minnesota, USA.
- Slunjski, E. i sur. (2012). *Priručnik za samovrednovanje ustanova ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja.
- Slunjski, E. i sur. (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.
- Subotić, Z. (1996a). Prilagođene i neprilagođene reakcije na stres. U J. Pregrad (Ur.), *Stres, trauma, oporavak* (str. 103-105). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Subotić, Z. (1996b). Zdrave i patološke reakcije na traumu. U J. Pregrad (Ur.), *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.



## Izjava o samostalnoj izradi rada

Pod punom odgovornošću izjavljujem da sam ja Ana Bulaja, studentica diplomskog studija Rani i predškolski odgoj i obrazovanje na Učiteljskom fakulteta u Zagrebu, diplomski rad pod naslovom „Uloga odgojitelja u pružanju podrške djeci izloženoj stresu i traumi“ u potpunosti samostalno izradila. Pri izradi koristila sam literaturu koju sam u skladu s pravilima navela.