



Utjecaj traume

Mnoge posvojene osobe doživjele su neku vrstu traume. Trauma je emocionalni odgovor na intenzivan događaj koji ugrožava ili uzrokuje štetu. Traumatične situacije uključuju zanemarivanje, zlostavljanje (fizičko, seksualno ili emocionalno), nepredvidivo ponašanje roditelja te odvajanje od roditelja ili neke druge drage osobe.

Trauma može utjecati na ponašanje djece i mladih, na to kako se osjećaju, što misle, kako uče, kako se razvijaju i u kakvoj su interakciji s drugima.

Možete očekivati:

- poteškoće sa stjecanjem povjerenja
- pretjerane reakcije u određenim situacijama
- izraženi strah od odbacivanja
- agresivno ponašanje
- povlačenje iz uobičajenih društvenih aktivnosti
- problemi sa spavanjem
- fizičke smetnje kao što su mučnina, glavobolja, promjene tjelesne težine
- intenzivna uznemirenost
- loše raspoloženje
- problemi sa zloupotrebom alkohola ili droga

ŠTO MOŽETE UČINITI?

Budite dostupni i predvidljivi. Izgradite povjerenje fizičkom i emocionalnom

dostupnošću. Provodite vrijeme zajedno u svom domu. Postavite dosljednu rutinu i razgovarajte sa svojim djetetom o očekivanjima.

Stvorite priliku da mladi razgovaraju s nekim tko ima slična iskustva, idealno s drugim mladim posvojenim osobama.

Ako je potrebno, potražite stručnu pomoć. Psihološka podrška pomaže u ovom burnom razdoblju.

Identificirajte okidač za traumu. Određeni zvukovi, mirisi, postupci mogu poslužiti kao podsjetnik na traumatično iskustvo. Pokušajte otkriti što vašeg adolescenta čini nemirnim i radite s njim ili njom na prepoznavanju okidača i učite kako njima upravljati.



Stvarajte priliku za razgovor o temama vezanim za posvojenje i njihove

biološke korijene. Na taj način one postaju dopuštene i prihvatljive. Slušajte njihova pitanja, želje i potrebe. Trudite se razjasniti što im je zaista važno.

Dopustite mladima izražavanje emocija bez da ih osuđujete. Zapamtite kako emocionalni izljevi i određeno ponašanje može biti prirodna pojava i zaštitnički odgovor s obzirom na prijašnje iskustvo. Pokušajte ostati mirni i ohrabrujući.

Budite posebno nježni, pružite im ljubav i potporu i potpuno razumijevanje njihove pozicije.

BRIGA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PONAŠANJE MLADIH

Za mnoge posvojene osobe, odrastanje u posvojiteljskoj obitelji uključuje nekoliko emotivnih izazova. Izazovi koji se najčešće mogu pojavljivati povezani su s osjećajem gubitka i tuge.

Neke mlade osobe mogu osjećati unutarnji nemir koji ih može dovesti do nemogućnosti da se nose s vlastitim osjećajima ili rizičnog ponašanja. Loše raspoloženje, nemir i problemi u odnosima mogu biti povezani s ranijim teškim iskustvima i traumama. **Važno je pružiti mladima osjećaj sigurnosti, podrške i razumijevanja, te ako je potrebno tražiti pomoć stručnjaka.**

Kada je vrijeme za potražiti pomoć?



Velike promjene raspoloženja i osjećaja. Ako se osjeća:

- ljuto, tužno ili izrazito potišteno većinu vremena
- izrazito bojažljivo ili nemirno
- povučeno ili potpuno bez energije



Rizično ponašanje ili ponašanje izvan kontrole:

- samoozlijeđivanje
- rizične seksualne aktivnosti
- poremećaji u prehrani
- zlouporaba droge i/ili alkohola



Upravljanje ljutnjom i problemi u odnosima:

- izražena ljutnja ili agresija prema vršnjacima
- nedostatak interesa za interakciju s obitelji
- izbjegavanje obitelji i prijatelja
- osamljenost



Roditeljstvo posvojenog adolescenta uključuje puno izazova. Većina mladih prođe kroz turbulentno razdoblje odrastanja i postanu dobro integrirani članovi društva. Roditelji koji poštuju prošlost tinejdžera i njihove biološke roditelje pomažu održati dugotrajan i pozitivan odnos sa svojom djecom. Jasnom komunikacijom, povjerenjem i podrškom, roditelji mogu olakšati i pomoći u pripremi za zdravije, sretnije i produktivnije odrastanje.