

SAVJETI ZA RODITELJE:

KAKO BITI PODRŠKA DJETETU NAKON TRAGIČNOG DOGAĐAJA

unicef  za svako dijete

Tragedije u školskom okruženju, posebno kada uključuju smrt i ozljede više osoba, velik su izazov i za djecu i za odrasle.

Boravak s poznatim i bliskim osobama od povjerenja te povratak uobičajenim dnevnim rutinama donose olakšanje i pomažu u prevladavanju krize.

Navodimo nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći u pružanju podrške djetetu.

Pratite svoje dijete i vodite računa o njegovim potrebama

Saznajte kako se dijete osjeća, dajte mu priliku izraziti se i opisati svoje osjećaje.

Ako je djetetu teško verbalizirati svoje osjećaje, pomozite mu umirujućim stavom i razumijevanjem.

Ako se vi ili vaše dijete teško nosite sa situacijom, potražite pomoć stručnjaka. Na dnu ovog letka nalaze se brojevi telefona za pružanje psihološke podrške.

Što možete reći ili učiniti?

- › *Važno mi je znati kako si i što ti treba? Ovdje sam za tebe.*
- › Zagrlite i pomazite dijete, otpjevajte pjesmicu, umirite dijete kad mu je teško, dišite zajedno.

Budite podrška svom djetetu:

- › Budite tu, uz dijete, pogotovo kad je teško, slušajte, razgovarajte, zagrlite, osmehnite se, pitajte kako je bilo vani s prijateljima.
- › Imenujte osjećaje i pomognite djetetu da nađe riječi i opiše svoje iskustvo, osobito mladima – već to što imenujemo svoje emocije i govorimo o stvarima koje ih potiču, pomaže da se osjećamo stabilnije i bolje upravljamo svojim osjećajima.
- › Pokažite suosjećanje i prihvatite osjećaje koje dijete opisuje čak iako vi osjećate drugačije.
- › Vjerujte djetetu i shvatite ga ozbiljno.
- › Zapamtite, razgovarati nije isto što i govoriti.
- › U razgovoru ne prekidajte dijete. Slušajte, slušajte i slušajte.
- › Nemojte umanjivati, negirati i ismijavati dijete.

Objasnite događaj na djetetu razumljiv način

- › Recite činjenice i koristite se jednostavnim rječnikom kada objašnjavate događaj: „Dogodio se napad na učiteljicu i djecu u školi.”
- › Još neke rečenice koje možemo reći i umiriti dijete: „Znam da si uznemiren/a, ljut/a, tužan/na, prestrašen/na i to je normalno.“ „Radimo na tome da budemo dobro.“ „Tu smo, zajedno smo, volim te.“ „Ti nisi ništa kriv.“

Igrajte se (mali) i družite se (veliki)

- › Koliko god je to moguće, osigurajte djeci uvjete za igru ili ih slijedite i dopustite im njihove spontane aktivnosti.
- › Za adolescente, komunikacija i druženje s vršnjacima nije želja, već razvojna potreba koju je potrebno podržati i poticati.
- › Pronađite vrijeme u danu za zajedničku igru i druženje – tada ostavite mobitele sa strane ili barem isključite mobilne podatke ako je važno da ste tu za pozive.
- › Smanjite očekivanja – to mogu biti banalne i jednostavne igre, važno je da ste zajedno i da se koliko je moguće odmaknete od teških stvari u kojima jeste.
- › Natjerajte se da započnete – to mnogim odraslima bude teško, no nakon par minuta većina se može barem na kratko opustiti. Sjetite se – i malo se broji!
- › Ako vam igračke nisu dostupne, igrajte se slovo na slovo, pogađanja životinja, dobacivanja loptom ili nekim predmetom, lovice, križić-kružić, tko može izmisliti smješnji plesni pokret...

Isključite medijske sadržaje

- › Nastojte pratiti vijesti kada djeca nisu prisutna, a ako to nije moguće, stavite slušalice. Ako nemate tu mogućnost, nađite jednu odraslu osobu koja će biti s djecom dok vi pogledate vijesti.
- › Provjerite s djecom što su čula i vidjela (pogotovo sa starijom djecom kojoj su mediji i društvene mreže dostupni) i ispravite netočne informacije koje možda imaju.
- › Probajte odrediti nekoliko sati u danu tijekom kojih ćete isključiti pristup medijskim sadržajima.
- › Vodite računa o tome da televizor ili radio nisu kontinuirana zvučna kulisa u prostoru u kojem boravite.

Potičite fizičku aktivnost

- › Odredite prostor i vrijeme u danu za tjelovježbu.
- › Prilagodite vrstu aktivnosti uvjetima u kojima jeste (to može biti par čučnjeva, ples na jednu pjesmu, lovice...).
- › Sve, pa i najmanji koraci se broje.
- › Dajte djeci da vode vježbe ili predlažu aktivnosti i svi sudjelujte.
- › Zapamtite – tjelesna aktivnost jedan je od najboljih pomagača u otpuštanju napetosti koja je prisutna u tijelu.

Ponudite dodatnu sigurnost djetetu

Nemojte se iznenaditi ako je dijete neuobičajeno zahtjevno i nametljivo, usporite svoje dnevne rutine i budite fizički dostupni i podržavajući. Ako shvatite da Vam je prezahtjevno biti s djetetom, priuštite si malu pauzu, prodišite i pripremite se za nastavak podrške svome djetetu. Ako shvatite da Vam je teško, možete se uvijek javiti za pomoć (na niže navedene kontakte).

Obratite pažnju na neverbalne znakove

Pažljivo pratite postoje li neverbalni znaci anksioznosti. Primjerice, ako se vašem djetetu nakon tragedije promijenio apetit i san, ako vidite da izbjegava razgovor s vama i da ne želi pričati o svojim osjećajima, obratite se za pomoć stručnjacima u školi ili nekoj od stručnih institucija.

Podsjetnici na tragični događaj

Pomozite djetetu da prepozna što ga podsjeća na tragični događaj (ljudi, mjesta, zvuci, mirisi, osjećaji). Važno je djetetu pojasniti razliku između stvarnog događaja i onoga što ga podsjeća na taj događaj.

Kada čuje, vidi ili osjeti nešto što ga podsjeća na događaj, može u sebi reći: „Uznemiren/a sam jer me je zvuk plača nekog djeteta podsjetio na događaj u školi. Ali sada sam siguran/a!“.

Neki podsjetnici povezani su s gubitkom bliske osobe (slike, glazba koju su zajedno slušali, mjesta na kojima su bili). Pomozite djetetu da se nosi s ovim podsjetnicima na gubitak i pružite mu dodatnu podršku tijekom vremena.

Normalizacija

Objasnite djetetu da su njegove reakcije straha i brige uobičajene u odnosu na situaciju koju je proživjelo. Važno je djetetu pojasniti da postoji razlog za to kako se osjeća i ponaša. Pomozite djetetu razumjeti da se i mnoga druga djeca u toj situaciji osjećaju i ponašaju slično. Nisu sami!

Savjeti kako postupiti kada se dijete vraća u školu nakon tragičnog događaja:

- › Budite strpljivi i smireni.
- › Slušajte svoje dijete kad god želi pričati o tragičnom događaju.
- › Nemojte izbjegavati odgovore na postavljena pitanja ili davati nejasne odgovore. Na konkretna pitanja, konkretno odgovorite.
- › Ako dijete ima potrebu za samoćom i plakanjem, pustite ga, ali nemojte ga ostavljati samoga kod kuće.
- › Nemojte požurivati ili umanjivati djetetove osjećaje rečenicama poput: „To je prošlo, život ide dalje“. Dijete se tada osjeća kao da ga ne razumijete.
- › Svojim prisustvom, brigom, zajedničkim aktivnostima, pomozite djetetu da se osjeća sigurno.
- › Potaknite dijete na aktivnosti koje inače voli: sport, crtanje, slušanje glazbe i slično.
- › Održavajte uobičajene dnevne aktivnosti.
- › Vodite računa da dijete dovoljno spava i da se pravilno hrani.
- › Prihvatite mogućnost da će se dijete ponašati kao da je nekoliko godina mlađe.
- › Često pokazujte djetetu da ga volite.
- › Ne ljutite se ako vam se učini da je dijete postalo drsko ili neposlušno.
- › Nemojte kažnjavati dijete ako propusti neku školsku obvezu nakon povratka u školu.
- › Iskažite pozitivna očekivanja u odnosu na budućnost.
- › Djetetu je potrebno neko vrijeme za oporavak. Ponekad vam se može učiniti da se dijete potpuno oporavilo, ali u određenim situacijama može doći od kratkotrajnog pogoršanja.

Povratak u školu

Nemojte djetetu postavljati izravna pitanja poput: „Jesi li zabrinut/zabrinuta zbog povratka u školu?“, već pružite priliku djetetu da se samo izrazi i opiše kako se osjeća. Ako je dijete zabrinuto oko toga hoće li biti sigurno kada se vrati u učionicu, važno je da ga čujete i poštujuete njegove osjećaje.

Također važno je i da Vi ostanete mirni i razmotrite svoje strahove i brige oko djetetovog odlaska u školu te da ih ne prebacujete na svoje dijete. Dijete u svakom trenutku treba osjetiti vaše razumijevanje zašto mu je teško vratiti se u školu.

Tada možete započeti razgovor zasnovan na činjenicama o tome koliko su takvi događaji zaista rijetki te kada se i dogode, budu dobro istraženi kako bi se spriječilo njihovo ponavljanje. Važno je da djeca znaju da učimo iz loših iskustava.

Naglasite da škola i svi učitelji rade na tome da se djeca osjećaju bolje i sigurnije

Važno je djetetu objasniti da su mnogi učitelji i drugi odrasli koji se brinu za djecu - posvetili svoj život pomaganju djeci. Nakon ovakvih događaja, uvode se dodatni postupci i mjere kako bi učenici bili sigurni i osjećali se podržano.

Važno je znati tko još može pomoći djetetu

Učitelji, psiholozi i pedagozi spremni su pomoći svakom djetetu koje se teško nosi sa svojim osjećajima zabrinutosti, straha i napetosti dok je u školi. Ohrabrite dijete da se obrati stručnim suradnicima u školi već prvi dan ili kasnije tijekom tjedna ako se ne bude osjećalo dobro.

U slučaju da mislite da je tragični događaj ozbiljno utjecao na vaše dijete i da djetetu treba stručna pomoć, javite se na:

Hrabri telefon

radnim danom od 9 – 20 sati:
za djecu tel. 116 111
za odrasle tel. 0800 0800

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog Zavoda za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar

(01) 4696 162

Centar za zdravlje mladih Doma Zdravlja Zagreb Istok:

(01) 6468 333
e-mail: info@czm.hr

Centar za mentalno zdravlje u zajednici Doma zdravlja Zagreb Zapad:

(01) 3667 – 546
e-mail: czmz-bastijanova@dzz-zapad.hr

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba:

(01) 64 719 40
e-mail: narucivanje@poliklinika-djeca.hr

Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež: Hitna ambulanta:

(01) 4862-503
(01) 4862-511