

Poštovani roditelji,

slijede informacije kako djeci pružiti podršku nakon tragičnog događaja u školi u Beogradu.

Traumatski događaji, osobito oni u koje su uključena djeca i koji pogađaju djecu, uvijek dovode do narušavanja našeg svjetonazora, sigurnosti i stabilnosti. Nakon tragičnog događaja u Beogradu, 3. 5. 2023., s nevjericom i dubokim suosjećanjem pratimo i tugujemo za djecom i odraslima, žrtvama pucnjave, s njihovim najmilijima, roditeljima i nastavnicima. Kao stručnjaci mentalnog zdravlja znamo da je sada, nakon ovako teškog traumatskog događaja, svaka podrška potrebna ne samo izravnim žrtvama, već i cijeloj zajednici.

### ***Izloženost djeteta traumatskom događaju je traumatsko i za njegove roditelje***

Traumatski događaji su teški i ugrožavajući svim ljudima i izazivaju čitav niz različitih reakcija i to je normalno i očekivano. Svima je teško, jer smo ljudi. Odraslima i djeci potrebno je neko vrijeme da se oporave i da mogu ponovo funkcionirati kao i prije događaja. U tom periodu potrebna je podrška bliskih ljudi, obitelji, prijatelja... Traumatski događaji se događaju i odraslima i djeci, pri čemu je važno napomenuti da se izloženost djeteta traumatskom događaju, zbog specifičnog odnosa roditelja i djece, smatra traumatskim događajem i za njihove roditelje.

Ovakvi događaji izazivaju mnoge, prirodne i očekivane reakcije, jer smo ljudi : šok, nevjericu, tugu, bespomoćnost, tjeskobu, ljutnju, poteškoće s razumijevanjem, nemir, tjelesne reakcije...I djeca koja za događaj samo čuju bore se s različitim mislima i osjećajima jer se tragedija dogodila drugoj djeci – kao što su oni. Mnogi će pomisliti kako su to mogli biti oni ili njima netko poznat, zato sada trebaju dodatnu podršku važnih odraslih u koje imaju povjerenje.

### ***Kako djeci pružiti podršku?***

#### **1. Započnite razgovor**

Koliko god je teško nekad razgovarati o teškim događajima i stvarima, izbjegavanje može djelovati dodatno zastrašujuće. Djeca tišinu odraslih mogu razumjeti kao dodatno uznemirujuću ili kao da se odrasli ne mogu nositi s teškim temama. Također, uvijek je bolje da o događajima djeca čuju od najbližih ljudi, nego putem npr. društvenih mreža. Razgovor je uvijek dobro početi s pitanjem djeci o onome što već znaju, što su čuli.... Važno je podsjetiti se da je u razgovoru najvažnije slušanje – što dijete zna ili vjeruje, kakve slike (stvarne ili iskrivljene) ima koje će se ispraviti jasnim informacijama. U ispravljanju njihovih viđenja važno je biti nježan i pažljiv.

#### **2. Ohrabrite dijete da pita**

Tako možemo saznati koliko se dijete osjeća sigurnim. Kao odrasli, i djeca i mladi se bolje nose u krizi ako imaju jasne informacije, a razmjena pitanja i odgovora je ujedno i podrška djetetu u suočavanju s posljedicama teških događaja.

#### **3. Ohrabrite dijete da iznosi svoja iskustva o vršnjačkim odnosima i temama na koje ovakav događaj može podsjetiti**

Škola je mjesto u kojem djeca žive i rastu i kod mnoge djece će ovakav događaj koji se zbilo u tom bliskom okruženju za koje smatramo da treba biti mjesto zaštite, dovesti do dodatnih pitanja i razmišljanja. Čujmo ih.

#### **4. Vodite računa o izloženosti medijima, osobito društvenim mrežama**

Čak i kad vam se čini da djeca ne slušaju i ne gledaju, da su zaokupljeni npr. igrom – slike su tu, pored njih. Važno je i da odrasli jednako brinu i o sebi. Uznemirena odrasla osoba je dodatni izvor stresa za dijete, zbunjuje dijete i narušava njegovu sigurnost.

#### **5. Potaknite djecu da budu nježna prema sebi**

Za nekoga je to šetnja, za nekoga knjiga, muzika, razgovor s prijateljem i dr.

#### **6. Pratite reakcije svoje djece**

Često djeca nakon ovakvih događaja imaju poteškoća s nemirom, usmjeravanjem pažnje, dodatno su pobuđena neugodnim osjećajima. Mogu imati poteškoća u odvajanju od odraslih i postojećim rutinama, osobito ako su imala i druge stresne događaje. Slike koje su vidjeli mogu im se nametati unatoč naporu da se usmjere na druge aktivnosti. Općenito takve reakcije se smanjuju kroz neko vrijeme.

#### **7. Budite model djeci**

Razmjenjujte osjećaje s djecom ali do razine koju mogu razumjeti. Prirodno je i da odrasli pokažu suosjećanje i tugu za žrtve i njihove najmilije, ali i pokazati kako se nosimo s takvim teškim situacijama. Naglašavajte kako postoje ljudi koji pomažu drugima nakon traumatskih događaja, da uvijek postoje ljudi za ljude.

#### **8. Budimo strpljivi**

Svi trebamo dodatnu pažnju i brigu. Provodite vrijeme zajedno, zadržimo rutinu uz razumijevanje.

#### **9. Treba li dijete dodatnu pomoć?**

Ako djetetove reakcije potraju i ometaju svakodnevne aktivnosti, dobro je posavjetovati se sa stručnjacima mentalnog zdravlja/psihologom škole/liječnikom i dr. Za dodatne informacije i savjete možete kontaktirati stručne suradnike škole na broj: 01 / 2910 – 700 ili adresu elektroničke pošte: [strucni.suradnici@os-mjzagorke-zg.skole.hr](mailto:strucni.suradnici@os-mjzagorke-zg.skole.hr)

#### **10. Ne zaboravimo, neka su djeca ranjivija, osobito ona koja su imala i druga teška iskustva u životu**

Novi događaji pa čak i u široj okolini ili događaji o kojem čuju mogu biti podsjetnik na ranija teška iskustva ili dodatno doprinijeti uznemirenosti koju dijete već ima.

S poštovanjem,

stručni suradnici

Piše: doc. dr. sc. Bruna Profaca, klinička psihologinja

Izvor:

*Profaca, B., (2023.), Djeca trebaju našu podršku nakon zastrašujućeg događaja u školi u Beogradu. (Internet), <raspoloživo na <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/djeca-trebaju-nasu-podrsku-nakon-zastrasujuceg-dogadaja-u-skoli-u-beogradu/>>, (8.5.2023.).*