

Smjernice za razgovor s djecom nakon tragičnog događaja

Tragični događaji u školskom okruženju ostavljaju veliki trag na svima, bez obzira bili povezani sa školom ili ne. Sasvim je prirodno da vas ovakav događaj duboko pogađa. Možda osjećate pojačanu tjeskobu, zabrinutost, tugu ili strah, ili vas preplavljuje osjećaj bespomoćnosti.

Međutim, posebnu pažnju treba posvetiti djeci i mladima. Oni se trenutno nalaze u periodu gdje su izloženi različitim pritiscima, a ovakvi događaji ih čine još osjetljivijima i ranjivijima. Stoga je ključno pristupiti im s dodatnim razumijevanjem i empatijom kako bi im se pružila potrebna podrška.

U nastavku se nalaze važne smjernice koje vam mogu pomoći u pružanju podrške djetetu.

· **Pripremite se za razgovor**

Za početak, bitno je osigurati mirno mjesto u kući u kojem ćete se vi i vaše dijete osjetiti sigurno.

Razgovor možete započeti tijekom neke zajedničke aktivnosti (npr. igre, šetnje i slično), važno je i da razmislite što bitno želite reći svom djetetu.

· **Prilagodite razgovor dobi djeteta.**

Za početak razgovora, dobro bi bilo da pustite djecu da prva govore. Naglasite, a pogotovo djeci nižih razreda, kako postoje osobe u Vašem okruženju koji se brinu za njih i njihovu sigurnost (policija, učitelji, roditelji). Ukoliko im je teško izreći kako se osjećaju, možete im ponuditi da pokušaju to nacrtati. S druge strane, starija djeca provode više vremena provode na društvenim mrežama te i imaju više informacija. Ne treba zaboraviti da puno toga saznaju i od svojih vršnjaka. Poželjno je da ih potaknete da podijele s vama svoje osjećaje, strahove i razmišljanja.

U tome vam mogu pomoći pitanja kao npr. „Kako se osjećaš nakon što si čuo o tome što se dogodilo?“, „Postoji li nešto što te brine ili čega se bojiš?“ i slično.

· **Prihvatite djetetove osjećaje, pokažite empatiju i umirite strahove**

Neka djeca će osjećati intenzivne emocije poput straha, tuge, ljutnje, neki će imati poteškoća sa spavanjem i koncentracijom, bit će razdražljivi i slično. Bitno je da djetetu naglasite da su svi njihovi osjećaji prirodni i da ste vi tu za njih.

Možete im i reći : „Znam da si uznemiren/a, ljut/a, tužan/na, prestrašen/na i to je normalno.“ Dajte im do znanja da ste tu kada budu imali potrebu razgovarati o tome, kao

npr. „Vjerujem da ti može biti teško sada razgovarati o svemu ovome, ali važno mi je da znaš da sam tu za tebe i da ću te rado saslušati kada budeš htio/la razgovarati“,
„Ako ćeš se osjećati tužno, uplašeno ili zabrinuto, uvijek možeš doći k meni“.

Pokažite suosjećanje i prihvatite djetetove osjećaje. Nemojte umanjivati ili negirati djetetove osjećaje u smislu da se to nije dogodilo kod nas, da se ne trebaju bojati i slično. Razgovarajte s njima o tome kako se umiriti kada smo zabrinuti – uživati u nekoj omiljenoj aktivnosti, igrati se, razgovarati s obitelji ili prijateljima, gledati ili slušati nešto opuštajuće i smiješno, šaliti se i slično.

Nemojte procjenjivati koliko je djetetu potrebno vremena da se oporavi. Svako dijete je individualno i različito doživljava i nosi se s traumatskim događajima.

- **Zadržite svoje dnevne rutine koje djeci donose osjećaj predvidivosti i sigurnosti**

- **Pružite im ljubav i podršku**

Dajte djetetu do znanja da ga volite i da ćete uvijek biti tu za njega. Fizički kontakt, poput zagrljaja te nježnih riječi pruža dodatni sigurnost, ljubav i podršku u vremenima neizvjesnosti.

- **Ne zaboravite bar povremeno ugasiti ekrane**

Posljednjih nekoliko dana smo svjedoci popriličnom broju medijskih natpisa o ovom događaju.

Prirodno je osjećati potrebu da budemo informirani, no to nam može zapravo samo povećati zabrinutost. Stoga, kontrolirajte vrijeme kojem ste izloženim različitim medijima. Kako biste izbjegli prepravljenost različitim informacijama i pojačani strah, možete si odrediti vrijeme u danu bez mobitela i ostalih uređaja.

- **Pratite vlastite emocionalne reakcije i potražite podršku i pomoć za sebe**

Prirodno je da i vi kao roditelji, osjećate zabrinutost za sigurnost svog djeteta. Nemojte zaboraviti i na sebe. Ako primijetite da vas preplavljaju neugodne emocije, potražite podršku i pomoć stručnjaka.

I za kraj – ukoliko postanete pretjerano zabrinuti oko djetetove reakcije, molimo da se javite.

Čuvajte sebe i svoje mentalno zdravlje.

Ako vam je potreban razgovor ili ste zabrinuti za sebe ili za svoje dijete, možete se javiti na dolje navedene telefonske brojeve za pružanje psihološke pomoći:

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

Telefon: (01) 4696 162

Radno vrijeme za telefonsko savjetovanje: 8 -20 sati, svaki dan

Centar za mentalno zdravlje u zajednici Doma zdravlja Zagreb – Zapad

Telefon: (01) 3667 – 546

E – mail: czmz-bastijanova@dzz-zapad.hr

Radno vrijeme za telefonsko savjetovanje: 10 -19 sati, svaki dan

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Radno vrijeme za telefonsko savjetovanje: 0-24 sata, svaki dan

Telefon: (01) 64 719 40

Ukoliko želite svoje dijete naručiti na pregled, isto možete učiniti putem maila narucivanje@poliklinika-djeca.hr

Telefon za psihološku pomoć 01/48 28 888 | radnim danom od 10.00 do 22.00 sata

Hrabri telefon za djecu: 116 111

Hrabri telefon za mame i tate: 0800 0800

Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež/hitna stanja

Radno vrijeme: 0-24 sata

Telefon: Hitna ambulanta: (01) 4862-503, (01) 4862-511

Služba za školsku i adolescentnu medicinu- Dr. Tatjana Kovačević-Svaguša

Ghandijeva 5

Telefon: 3452-132

e-mail: tatjana.kovacevicsvagusa@stampar.hr

UNICEF <https://www.unicef.org/croatia/savjeti-za-roditelje-kako-biti-podrska-djetetu-nakon-tragicnog-dogadaja>

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/pruzanje-podrske-djeci-nakon-zastrasujuceg-dogadaja-u-skoli/>

Na internetskoj stranici **Mentalnozdravlje.hr** mogu se naći svi kontakti, ali i savjeti stručnjaka u ovoj i drugim situacijama kada nam je mentalno zdravlje narušeno.