

Djeca trebaju našu podršku nakon zastrašujućeg događaja u školi u Beogradu

 poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/djeca-trebaju-nasu-podrsku-nakon-zastrasujuceg-dogadaja-u-skoli-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. U mislima smo, naravno, pa i uz praktičnu i stručnu podršku i s našim kolegicama i kolegama pomagačima koji tu pomoć pružaju, medicinsku i psihološku, od kojih su mnogi izravno i neizravno pogođeni.

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?

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.

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.

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 zbije u tom bliskom okruženju za koje smatramo da treba biti mjesto zaštite, dovesti do dodatnih pitanja i razmišljanja. Čujmo ih.

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.

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.

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.

Budimo strpljivi

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

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.

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.

I na kraju, još jednom se podsjetimo kako smo odgovorni za društvo i svijet u kojem sva djeca odrastaju, u kojem imaju potrebu da budu viđena, utješena, zaštićena i sigurna.

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

Dodatne informacije o djeci i traumi možete pronaći u našoj publikaciji “Dijete i trauma” na linku:

<https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/dijete-i-trauma/>