Kako razgovarati s djecom?

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.

Stravičan događaj koji se dogodio u Beogradu sve nas je šokirao, a isto tako šokirao je i uznemirio našu djecu/učenike. Trebamo li s njima o tome razgovarati? Možda se pribojavamo da ćemo ih razgovorom dodatno uznemiriti. Odgovor je – trebamo razgovarati, pogotovo ako djeca sama pokažu potrebu za tim – sami spomenu temu i imaju potrebu za komentarima. Ako ne razgovaramo, to neće izbrisati stravičan događaj i neće niti nama niti našoj djeci pomoći da se osjećaju bolje. Djeci uvijek trebamo omogućiti da putem razgovora prorade stresove i brige. Razgovor pomaže na više načina. Naravno, sve to u skladu s dobi djeteta. Ne treba razgovarati s mlađom djecom, koja ne prate vijesti i ne znaju za događaj. Djecu treba osluškivati, pitati kako su i poticati da oni sami postave pitanja koja ih muče, i na osnovi tih pitanja kreirati diskusiju. Naravno, s ciljem da zaključak bude ohrabrujući.

 Ponajprije, razgovor je prilika da prepoznamo i izrazimo svoje emocije. Važno je da imamo priliku reći nekome da se osjećamo šokirano, uznemireno, potreseno. Ti su osjećaji intenzivni i treba ih izraziti. Nadalje, lakše nam je kad shvatimo da se i ljudi oko nas osjećaju slično i pomaže nam da te emocije podijelimo s njima. Zbog toga imamo i prirodnu potrebu razgovarati o tome.

***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 zbio 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.

Što možemo učiniti?

* Brinuti o bližnjima, pitati ljude oko sebe „Kako si?“, „Kako se osjećaš?“, tražiti pomoć ako uočimo da je netko u psihičkoj krizi, vidimo čudno ponašanje, psihičke poteškoće, promjenu ponašanja, zabrinjavajuće izjave…
* Tražiti pomoć za sebe ako se nađemo u situaciji koja nam se čini bezizlazna, u kojoj ne vidimo smisao i osjećamo se loše i mislimo da nikoga NIJE briga za nas, jer – TO NIJE ISTINA. Uvijek ima ljudi oko nas koje JEST briga za nas i koji bi bili uz nas kad bi znali koliko nam je teško.
* Poticati druge da traže pomoć, razgovaraju o problemima, povjere se drugima, truditi se živjeti u realnom, a ne u virtualnom svijetu.
* Njegovati kulturu nenasilja, razvijati sposobnosti kako bolje razumjeti druge

**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***](https://www.poliklinika-djeca.hr/o-poliklinici/nas-tim/psiholozi/bruna-profaca/)

Marija Šimag

pedagoginja