

Savjeti za razgovor s djecom i mladima te pomoć u suočavanju nakon tragičnih događaja

Tragični događaji mogu biti snažni i uznemirujući i utjecati na naš svakodnevni život.

Ovaj vodič sadrži korisne savjete za roditelje, skrbnike i učitelje koji žele pomoći djeci i mladima da se nose s posljedicama lokalnih, nacionalnih ili svjetskih tragedija.

Smjernice za roditelje, odgajatelje i učitelje

Traumatski događaji mogu izazvati različite reakcije kod djece i odraslih. Moguće su emocije poput šoka, nevjerice, tuge, straha, ljutnje i zbnjenosti. Djeca često teže razumijevaju što se dogodilo, a njihovi osjećaji mogu biti intenzivni i zbunjujući. Također, tijelo može reagirati kroz napetost, nesanicu, gubitak apetita ili nemir. Važno je znati da su ove reakcije normalne i očekivane.

Pomaže ako odrasli pokažu suosjećanje i razumijevanje. Priznajte vlastite osjećaje i podijelite ih na način koji djeca mogu razumjeti: "I meni je ovo teško i osjećam tugu, ali zajedno ćemo kroz ovo proći." Potaknite djecu da izraze što osjećaju, bilo riječima, kroz igru ili kreativne aktivnosti poput crtanja.

Savjeti za razgovor s djecom i mladima

Priprema za razgovor

Prije nego što započnete razgovor, osigurajte mirno i sigurno okruženje. Razgovor započnite tijekom zajedničke aktivnosti kako bi dijete bilo opuštenije. Unaprijed razmislite o ključnim porukama koje želite prenijeti i smirite vlastite emocije dubokim disanjem ili kratkom pauzom ako je potrebno.

Slušanje i podrška

Pitajte dijete što zna o događaju: "Jesi li čuo nešto o tome što se dogodilo? Kako se osjećaš?" Ostavite prostor da dijete izrazi svoje misli i osjećaje. Pokažite empatiju i razumijevanje: "Razumijem da ti je ovo možda zastrašujuće. Svi osjećaji su u redu."

Dodatni primjeri rečenica koje možete koristiti:

- "Što te najviše zabrinjava?"
- "Možeš mi reći kako se osjećaš, ovdje sam da te slušam."
- "Ako ti je teško pričati sada, možemo razgovarati kasnije, kada budeš spreman."

Naglasite da su odrasli tu da ih zaštite i da rade na tome da budu sigurni. Ako dijete postavi pitanja, odgovarajte iskreno, ali prilagođeno njegovoj dobi, bez previše detalja koji bi mogli biti uznemirujući.



Normalizacija emocija

Pomoć u regulaciji emocija može uključivati [tehnike relaksacije](#) poput dubokog disanja ili [mindfulness vježbi](#). Djecu možete podsjetiti da su ovakvi događaji rijetki i da postoje mnogi ljudi koji brinu o njihovoj sigurnosti.

Primjeri rečenica za normalizaciju emocija:

- "Znam da si zabrinut i to je sasvim u redu."
- "I ja osjećam tugu zbog ovoga, ali važno je da zajedno pronađemo načine kako se nositi s tim."
- "Postoje odrasli koji rade na tome da budemo sigurni, poput policije i učitelja."

Postavljanje granica u vezi medijske izloženosti

Mediji često prikazuju senzacionalističke slike i informacije koje mogu povećati zabrinutost. Savjetujte djeci da ograniče praćenje vijesti i društvenih mreža te im pomozite u prepoznavanju pouzdanih izvora informacija. Zajedno dogovorite vrijeme bez ekrana kako biste smanjili preplavljenost informacijama.

Ugasite televizor s vijestima, ne gledajte portale. U ovom vremenu djeca su osjetljivija na vaše neverbalne signale, pa će odmah vidjeti ako vas neka vijest pogodi. Time pomažete i sebi da ostanete u ravnoteži.

Pojasnite djeci i važnost odgovornog online ponašanja. Objasnite kako dijeljenje osjetljivih sadržaja može dodatno povrijediti druge i narušiti njihovo dostojanstvo.


Podrška djeci i zajednici nakon tragedije

Važnost zajednice i podrške odraslih

Traumatski događaji utječu ne samo na djecu već i na cijelu zajednicu, uključujući roditelje, učitelje i vršnjake. Važno je da svi članovi zajednice pruže međusobnu podršku i suosjećanje. U trenucima krize, zajedništvo je ključ za emocionalni oporavak.

Povratak rutini

Rutina pomaže djeci da povrate osjećaj sigurnosti. Potaknite



ih na sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima, igru i tjelesnu aktivnost, koje mogu pomoći u smanjenju stresa. Budite strpljivi i prilagodite očekivanja u nadolazećim danima.

Odrasli kao model ponašanja

Budite primjer smirenosti i suosjećanja. Razgovarajte s djecom o vlastitim osjećajima, ali na način koji oni mogu razumjeti. Pokažite im kako se nositi s teškim situacijama i potaknite ih na pozitivan pogled prema budućnosti.

Kada potražiti stručnu pomoć

Ako djetetove reakcije, poput nesanicе, povučенosti ili tjeskobe, potraju dulje vrijeme i ometaju svakodnevne aktivnosti, obratite se stručnjacima mentalnog zdravlja. Oni mogu pružiti dodatnu podršku i smjernice za suočavanje s traumom.

Posebna pažnja ranjivoj djeci

Neka djeca, posebno ona koja su već imala traumatska iskustva, mogu intenzivnije reagirati. Potrebno im je pružiti dodatnu pažnju i podršku te pratiti njihove reakcije kako bi se osigurao njihov oporavak.

Njegovanje nade

Podsjetite djecu na dobrotu u ljudima i važnost pomoći drugima. Uključite ih u aktivnosti koje potiču zajedništvo, poput volontiranja ili pomaganja onima kojima je pomoć potrebna. Pružite im osjećaj da mogu pridonijeti pozitivnim promjenama.

Poruke ohrabrenja

Dragi odrasli, u ovim teškim trenucima važno je podsjetiti se da niste sami. Vaša uloga u pružanju sigurnosti i podrške vašoj djeci neizmјerno je važna. Činjenica da tražite načine kako pomoći djeci pokazuje vašu snagu i predanost.

Potičemo vas da brinete o sebi dok brinete o djeci. Vaša stabilnost i smirenost daju djeci osjećaj sigurnosti. Ako osjetite da vam treba pomoć, ne oklijevajte potražiti podršku od stručnjaka ili bliskih osoba.

Ova situacija podsjeća nas na važnost zajedništva i osvješćivanja problema u našem društvu.

*Svaki korak prema boljim odnosima,
većem razumijevanju i brizi za mentalno
zdravlje doprinosi stvaranju sigurnijeg
okruženja za našu djecu. Zajedno možemo
izgraditi svijet u kojem se svatko osjeća
viđeno, sigurno i zaštićeno.*

Kontakti za podršku

Ako osjetite potrebu za dodatnom podrškom, obratite se lokalnom centru za mentalno zdravlje, školskoj psihološkoj službi ili dostupnim linijama za pomoć. Briga o mentalnom zdravlju važna je za cijelu zajednicu, posebno u teškim trenucima.

Hrabri telefon: linija za mame i tate nalazi se na broju **0800 0800** radnim danom od 9 do 20 sati ili se obratite e-mailom na savjet@hrabritelefon.hr

[Dodatni izvori psihološke podrške](#)

Ova brošura izrađena je uz korištenje sljedećih izvora:
School Crisis Center
Australian Psychological Society
Kako Si? - Portal za mentalno zdravlje
Hrabri telefon - Udruga za podršku djeci i roditeljima
Dr.sc. Bruna Profaca, klinička psihologinja
Tanja Hrvatin Šimičić, edukatorica i savjetnica za odgoj