Preporuke stručne službe škole

Poljoprivredna, prehrambena i veterinarska škola
STANKA OŽANIĆA Zadar

Suočavanje s tjeskobom uslijed teških vijesti

PODSJETNIK

Odgovorni smo za društvo i svijet u kojem sva djeca odrastaju, u kojem imaju potrebu da budu viđena, utješena, zaštićena i sigurna.

IZLOŽENOST DJETETA TRAUMATSKOM DOGAĐAJU

Ovakvi događaji izazivaju mnoge, prirodne i očekivane reakcije, jer smo ljudi: šok, nevjericu, tugu, bespomoćnost, tjeskobu, ljutnju, poteškoće s razumijevanjem, nemir, tjelesne reakcije, itd. 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.

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 i prijatelja. Traumatski događaji se događaju i odraslima i djeci, pri čemu je važno napomenuti da se izloženost djeteta traumatskom događaju, smatra traumatskim događajem i za njihove roditelje.

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. Razgovor je uvijek dobro početi s pitanjem o onome što već znaju i što su čuli. Razgovarajte o tome kako tražiti pomoć kada je djetetu teško.

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.

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

Izvori:
Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Zagreb
Centar za zdravlje mladih Zagreb

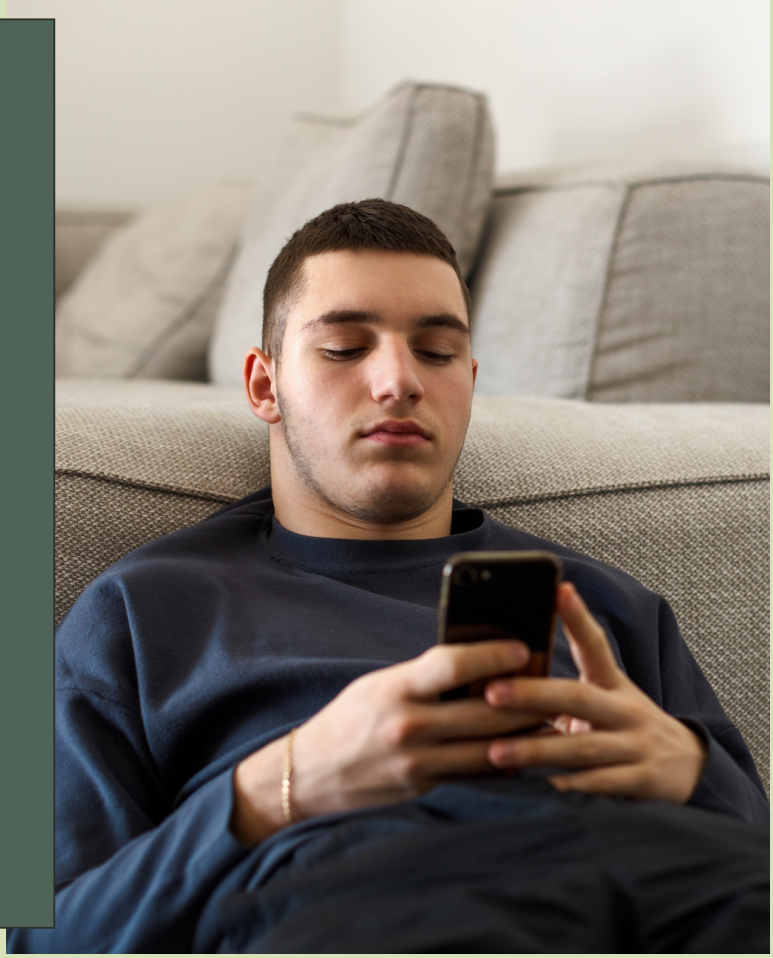
Kako djeci pružiti podršku?

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 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.

VODITE RAČUNA O IZLOŽENOSTI MEDIJIMA

Već sada svjedočimo izrazitoj medijskoj praćenosti događaja koji je iza nas. Kontrolirajte vrijeme koliko ste izloženi informacijama u medijima. Naša potreba da svijet bude sigurno i smisleno mjesto ovih će dana neke od nas poticati da tražimo još informacija. Međutim, stalna izloženost ovakvim događajima u medijima zapravo može dodatno produbiti našu uznemirenost. Brojne vijesti donose klikove, ali ne donose mir niti pomažu spriječiti buduće tragedije.



Izvori:
Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Zagreb
Centar za zdravlje mladih Zagreb