

TIM ZA KRIZNE INTERVENCIJE
Društva za psihološku pomoć
10 000 Zagreb, Kneza Mislava 11
Tel.: 01/ 48 26 111; Fax.: 01/ 48 26 113
E-mail: spa@dpp.hr

Letak za **RODITELJE SREDNJOŠKOLACA:**

Podrška mladima nakon teškog događaja

ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ !

Što sad i kako dalje?

*Vaše dijete nedavno se suočilo s teškim događajem. Bez obzira je li bilo u neposrednoj blizini, kao svjedok samog događaja ili je "samo" čulo što se dogodilo, sada je osjetljivije i ranjivije nego ranije. Ovim letkom želimo vam pomoći da razumijete njegove reakcije i promjene u ponašanju te da ga podržite u oporavku. I vaše dijete dobilo je letak u kome su opisane uobičajene reakcije na traumatski događaj. Molimo vas **pročitajte ga** jer sadrži i za vas važne informacije.*

Ma koliko god se roditelji trudili zaštititi svoju djecu od teških događaja i iskustava, to nije u potpunosti moguće. Većina ljudi, pa i djece, može se iznijeti s teškim događajima. Oni se urežu u naše pamćenje i donekle nas promijene, no uz podršku i strpljenje s vremenom postanu dio životnog iskustva.

Neki mladi reagirat će burno, s puno emocija, neki će biti "hrabri" ili uopće neće spominjati događaj. Prirodno je reagirati burno. "Hrabri" i oni koji se ponašaju kao da se ništa nije dogodilo vjerojatno pate u samoći ili su još u šoku pa treba očekivati reakciju naknadno. Ako vaše dijete ne spominje događaj, vaš je zadatak približiti mu se razgovorom o tome kako se vi osjećate, kakve je misli u vama pobudio događaj, od čega strahujete i sl. To će mu pokazati da je u redu tako se osjećati i potaknut će ga da svoje muke podijeli s vama.

Zadaci roditelja su:

1. dati im podršku i podijeliti s njima teške misli i osjećaje
2. pokazati im kako se nositi s traumom, biti im uzor
3. pokazati vjeru u njihovu sposobnost da iz ovakvih događaja izađu iskusniji i zreliji

DAJTE IM PODRŠKU

Mladi imaju potrebu razgovarati o događaju i pričavati ga mnogo puta. Time pokušavaju ovladati događajem, razumjeti što se dogodilo, a i smanjiti osjećaj usamljenosti. Zato je važno da ih slušate i da s njima razgovarate.

- nemojte ih poticati da ne misle na događaj i da ga zaborave. To je nemoguće. Dijete će se povući i neće s vama dijeliti muku, što ne znači da ne pati, nego da pati u samoći.
- potičite razgovor pitanjem: "O čemu razmišljaš?", a ne: "Kako se osjećaš?" - lakše je govoriti o mislima, nego o osjećajima
- postavljat će puno pitanja ("Zašto ..., zašto baš nama, zašto sada, je li to pravda?"). Na neka možete odgovoriti, ali na mnoga nema odgovora. Bolje je mirno reći: "Na žalost na ta pitanja nema odgovora" ili "Da, tko bi to znao", nego pokušavati dati utješne ili ublažavajuće odgovore

- nemojte im nikada reći: "Znam kako ti je", jer to nije istina i može ih uvrijediti
- mladi misle "crno – bijelo", isključivi su ili ironični – nemojte popravljati njihovo mišljenje i urazumljivati ih govoreći kako bi trebali misliti i što bi trebali raditi. Iznesite svoje mišljenje i djetetu ostavite njegovo.
- nakon ovakvog događaja često osjećamo krivicu jer nešto nismo učinili ili jer smo učinili pogrešno. Krivica je posljedica potrebe da vjerujemo kako smo zapravo mogli nešto učiniti, čime smanjujemo vlastitu bespomoćnost. Saslušajte dijete i mirno i logično osporite misli o krivici. Nemojte ih negirati govoreći: "To je glupost".
- misli o osveti također tješe bespomoćnost i ranjivost. Nipošto ih ne potičite nego, umjesto o osveti, nastavite razgovarati o ljutnji, bespomoćnosti i poniženju koje osjeća
- ne govorite im: "Ti si još i dobro prošao" ili "To nije strašno", jer nakon traumatskog događaja svijet postaje nepredvidivo i opasno mjesto
- pitanje smisla života, koje ih i inače u ovom uzrastu muči, još je naglašenije, pa sve druge uobičajene misli, brige i aktivnosti postaju manje važne (uključujući i učenje)
- nakon događaja, sjećanja su nejasna, pa je za ovladavanje i razumijevanje događaja važno da razgovaraju s drugim sudionicima događaja
- nekad im je lakše razgovarati s drugim odraslim osobama nego s roditeljima i valja ih podržati u tome

Jednom riječju - budite im pri ruci, slušajte ih i dajte im osjećaj prihvaćenosti i poštovanja njihovih osjećaja, misli i potreba, te osjećaj sigurnosti

POKAŽITE IM KAKO SE NOSITI S TRAUMOM

Budite im uzor vlastitim ponašanjem. U ovoj je situaciji važnije nego inače kako se Vi držite. Vaš osjećaj mira, sigurnosti i organiziranosti pomoći će djetetu da se osjeća zaštićeno i zato:

- organizirajte život uobičajeno, koliko je god to moguće, vratite ih svakodnevnoj rutini i aktivnostima, ali nemojte očekivati da u tome budu dobri i uspješni. Važnije je da budu aktivni i nečim zaposleni, nego da budu uspješni (ovo vrijedi i za učenje)
- ako se "djetinjasto" ponašaju (ne žele ostati sami, žele spavati u Vašem krevetu ili s medom) uvažite to i nemojte ismijavati i kritizirati takvo ponašanje
- pozovite ih da zajedno nešto rade (od kuhanja ručka do pecanja). Također je dobro da učine nešto korisno u vezi događaja (npr. daju krv, skupljaju novac za cvijeće, običu ranjene) jer to smanjuje osjećaj bespomoćnosti
- potičite ih da donose odluke o svakodnevnom životu (što će jesti, gdje će ići, što će raditi) jer tako postupno vraćaju kontrolu nad vlastitim životom koju je traumatski događaj poljuljao
- ako su skloni donositi velike i važne odluke, saslušajte ih s poštovanjem i recite da ovo nije baš dobro vrijeme za takve odluke ili jednostavno recite: "Vidjet ćeš još ..."

POKAŽITE IM VJERU U NJIHOVE SPOSOBNOSTI

Premda su potreseni, a životne vrijednosti su im poljuljane, vaša vjera da će moći ovladati ovim iskustvom i da će naposljetku izaći iskusniji i zreliji bitno će pomoći i ubrzati njihov oporavak. Zato je važno:

- podržati ih u prorađivanju misli i osjećaja kako bi ih brže i lakše smjestili u svoja životna iskustva
- znati da su vrlo osjetljivi, posebno na odnos prema njima i žrtvama (vrijeđa ih jer je netko krivo reagirao, nešto krivo rekao, pomagao previše ili pogrešno). Lako ih je povrijediti nekom izjavom ili savjetom, zato se odnosite prema njima s poštovanjem i pitajte ih što njima odgovara, kako bi oni htjeli i što bi učinili
- budite im pri ruci čak i kad se ne razgovara o događaju i o njihovim osjećajima, jer im to daje osjećaj zajedništva, što je važan element podrške u oporavku

KAKO TEČE OPORAVAK I KOLIKO DUGO TRAJE?

Djetetu će trebati neko vrijeme da se oporavi i da opet funkcionira kao ranije. No, i nakon što Vam se čini da se potpuno oporavilo, ponekad može doći do kratkotrajnog pogoršanja.

KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

- Učini li vam se da se, bez obzira na vašu pomoć i podršku, dijete ne oporavlja
- Ili su znakovi stresa sve jači i sve ih je više...
- Ako ste se vi iscrpili u ulozi pomagača ili i sami trebate pomoć...

NEMOJTE SE USTRUČAVATI POTRAŽITI JE!

KOME SE MOŽETE OBRATITI ZA STRUČNU POMOĆ?

- Škola ima stručne suradnike (psihologa, pedagoga) – obratite se nekom od njih za pomoć.
- Razrednik/razrednica Vašeg djeteta može vas uputiti onom tko vam može pomoći - to može biti školski liječnik ili psiholog u najbližem Domu zdravlja.
- Možete se obratiti Društvu za psihološku pomoć, najbližem psihološkom savjetovalištu ili nazvati neki od telefona za psihološku pomoć (telefonske brojeve možete pronaći u dnevnim novinama).

Priručnik: Jasenka Pregrad i Lidija Arambašić