



KAKO POMOĆI DJECI DA SE VRATE U ŠKOLE NAKON TRAGIČNOG DOGAĐAJA

Kada se desi tragedija u školi sa smrtnim ishodom i povređivanjem više osoba, povratak u školu predstavlja izazov za djecu. Ipak, povratak u svakodnevnicu i na ono što je djeci poznato donosi olakšanje i pomaže da se kriza savlada. Ovdje se nalaze neki savjeti koji vam mogu pomoći da pružite podršku djeci u prevladavanju krize.

Pratite svoje dijete

Saznajte kako se dijete osjeća u vezi s povratkom u školu i dajte mu priliku da se samo izrazi i opiše kako se osjeća.

Ako dijete teško verbalizira svoja osjećanja, pomozite mu u tome umirujućim stavom i razumijevanjem. Nemojte postavljati direktivna pitanja (npr. "Brineš li se što se vraćaš u školu?"), nego dajte djetetu priliku da svojim riječima iznese ono što osjeća. Važno je da razumijete moguću zabrinutost i strahovanja djeteta, da zajedno razgovarate o tome čega se ono plaši i šta očekuje da će se dešavati u školi kada se u nju vrati. Ako se dijete plaši hoće li biti sigurno kada se vrati u učionicu, trebate ga saslušati i uvažiti njegova osjećanja, ali je važno da pritom ostanete mirni. Dijete treba osjetiti da ga razumijete i da shvatate zašto je teško da se vrati u školu. Tada možete započeti razgovor koji će se zasnivati na činjenicama o tome koliko su takvi događaji

rijetki i da je važno da takve događaje, kada se dese, dobro istražimo kako bi se spriječilo da do njih ponovo dođe. Djeca trebaju znati da učimo iz prošlih iskustava.

Naglasite da se i škola i svi nastavnici trude da se djeca osjećaju bolje i sigurnije

Podsjetite dijete da ima mnogo učitelja, nastavnika i drugih odraslih osoba koje vole djecu i koje su svoj život posvetile tome da pomažu djeci u školi. Navedite mu brojne postupke koji se primjenjuju kako bi učenici bili sigurni.

Ponudite i dodatno uvjeravanje

Nemojte se iznenaditi ako dijete bude neuobičajeno zahtjevno i nametljivo; pripremite se da sporije i strpljivije obavljate jutarnje aktivnosti s djetetom i da budete fizički dostupni djetetu.

Obratite pažnju na neverbalne znake

Pažljivo pratite postoje li neverbalni znaci anksioznosti; ako se djetetu izmijene apetit i san nakon tragedije, ako vidite da izbjegava razgovor s vama ili ako ne želi pričati o svojim osjećanjima, obratite se za pomoć stručnjacima u školi ili nekoj od stručnih institucija.



Podsjetnici na tragični događaj

Pomozite djetetu da prepozna šta ga podsjeća na tragični događaj (ljudi, mjesta, zvuci, mirisi, osjećanja) i potrudite se da mu bude jasna razlika između stvarnog događaja i onoga što ga na događaj podsjeća. Kada čuje, vidi ili osjeti nešto što ga podsjeća na događaj, dijete može u sebi reći: "Uznemirio me je zvuk petarde jer me podsjeća na ono čega se plašim. Neki su podsjetnici povezani s gubitkom bliskih osoba (slike, muzika koju su zajedno slušali, mjesta na kojima su bili). Pomozite djetetu da se nosi s time i pružite mu dodatnu podršku u ovom periodu.

Kada se dijete treba vratiti uobičajenim aktivnostima?

Što prije. Djeca najbolje reaguju kada je njihov život ustaljen i predvidiv, zato je važno da se što prije vrate uobičajenim aktivnostima.

Normalizacija i generalizacija

Uvjerite dijete da su njegove reakcije straha i brige česte i normalne u odnosu na situaciju. Važno je da ono razumije da postoji razlog za to kako se osjeća i ponaša. Pomozite djetetu da shvati da se i mnoga druga djeca u takvoj situaciji osjećaju i ponašaju slično i da ono nije samo.

Savjeti kako da postupate u periodu kada se dijete vraća u školu nakon tragičnog događaja:

- Budite strpljivi i smireni.
- Saslušajte dijete svaki put kada poželi razgovarati o tragičnom događaju.
- Nemojte izbjegavati odgovore na postavljena pitanja ili davati nejasne odgovore. Na konkretna pitanja odgovarajte konkretno.
- Ako dijete ima potrebu da se osami ili plače, pustite ga, ali neka ne ostaje prečesto samo u kući.
- Nemojte požurivati dijete ili umanjivati njegova osjećanja rečenicama poput: "To je prošlo, život ide dalje." Dijete tada može imati osjećaj da ga ne razumijete.
- Pomozite djetetu da se osjeća sigurno – svojim

prisustvom, brigom o njemu, zajedničkim aktivnostima.

- Održavajte uobičajene dnevne aktivnosti.
- Vodite računa da dijete dovoljno spava i da se zdravo hrani.
- Prihvatite mogućnost da se dijete ponaša kao da je nekoliko godina mlađe.
- Pokazujte djetetu da ga volite češće nego inače.
- Ne ljutite se ako vam se učini da je dijete postalo drsko ili neposlušno.
- Nemojte kažnjavati dijete ako propusti neku školsku obavezu.
- Pokazujte pozitivna očekivanja u odnosu na budućnost.
- Potičite dijete na aktivnosti koje inače voli: sport, crtanje, slušanje muzike i sl.
- Djetetu je potrebno neko vrijeme da se oporavi i da opet počne funkcionirati kao ranije. Imajte na umu da i kada se vama učini da se dijete potpuno oporavilo, ponekad može doći do kratkotrajnog pogoršanja.

Trebate znati ko vam još može pomoći

Nastavnici, psiholozi i pedagozi bit će spremni da pomognu svakom djetetu koje teško izlazi na kraj sa svojim osjećanjima zabrinutosti, straha i napetosti dok je u školi. Ohrabrite dijete da im se obrati što prije ako se ne bude osjećalo dobro. Na kraju, ukoliko mislite da je tragični događaj ozbiljno utjecao na dijete i da vam je potrebna pomoć, kontaktirajte neki od centara za mentalno zdravlje.