

Kako pružiti podršku djeci i mladima nakon tragičnog događaja?

Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež





Djeca i mladi na tragične događaje u svojoj okolini mogu reagirati na mnogo različitih načina. Reakcije njima bliskih odraslih osoba igraju važnu ulogu u tome kako će razumjeti i kako će se nositi s onim što s dogodilo.

Djeca i adolescenti nakon ovakvih događaja mogu:

- izražavati fizičke bolove kao što su glavobolja ili bolovi u trbuhu
- imati poteškoće sa spavanjem (teže usnivanje, noćne more, nesanica)
- imati poteškoće s koncentracijom
- pokazati manjak interesa ili motivacije za pojedine aktivnosti
- osjećati strah, tugu, bespomoćnost, krivnju, prazninu, ljutnju

mlađa djeca mogu
pokazivati određena
regresivna ponašanja

adolescenti se mogu
povlačiti, izbjegavati
razgovor o događaju
ili iskazivati više
ljutnje

Što možemo napraviti?

- dopustiti im da osjete, izraze i podijele sve osjećaje koje doživljavaju
- aktivno slušati, ponuditi im suosjećanje i razumijevanje
- dati priliku za razgovor o onome što se dogodilo, ne izbjegavati njihova pitanja, no ne ići u detalje događaja i dozvoliti da ta tema dominira
- ograničiti izloženost izvorima informacija kao što su vijesti i portali
- obratiti pozornost na to što gledaju na društvenim mrežama i pobrinuti se da se ne preokupiraju traženjem informacija, dijeljenjem slika i snimki o događaju
- pobrinuti se da se osjećaju sigurno i da su im osnovne potrebe zadovoljene
- održati uobičajenu rutinu u danu (čitanje priče za laku noć, zajedničko jelo, higijena i sl.)
- ponuditi zagrljaj, maženje i fizičku bliskost

često im nudite priliku
za razgovor, no
nemojte iskazivati
ljutnju ako to odbiju



"Dogodilo se nešto strašno i
tužno, normalno je da se
osjećamo potreseno,
zabrinuto, preplašeno ili
tužno"

"Kako se ti osjećaš u vezi stvari
koje si vidio/vidjela ili čuo/la?"

"Postoji li nešto što ti
sada treba, kako ti
možemo pomoći?"

Kakva god reakcija naše djece i mladih bila, važno je dati im do znanja da smo uz njih, da brinemo o njima i da smo spremni ponuditi im potrebnu podršku.

