

# За родитеље: Како помоћи деци да се врате у школе након трагичног догађаја у којем је више особа убијено и повређено

Када се деси трагедија у школи са смртним исходом и повређивањем више особа, повратак у школу представља велики изазов за децу. Ипак, повратак у свакодневицу и на оно што је деци познато доноси олакшање и помаже да се криза превазиђе. Овде се налазе неки савети који вам могу помоћи да пружите подршку деци у превладавању кризе.

## Пратите своје дете

Сазнајте како се дете осећа у вези са повратком у школу и дајте му прилику да се само изрази и опише како се осећа. Уколико дете тешко вербализује своја осећања, помозите му у томе умирујућим ставом и разумевањем. Немојте постављати директивна питања (нпр. „Да ли се бринеш што се враћаш у школу?“), него дајте детету прилику да својим речима изнесе оно што осећа. Важно је да разумете могућу забринутост и страховања детета, да заједно разговарате о томе чега се оно плаши и шта очекује да ће се дешавати у школи када се у њу врати. Ако се дете плаши да ли ће бити безбедно када се врати у учионицу, треба да га саслушате и уважите његова осећања, али је важно да притом останете мирни. Дете треба да осети да га разумете и да разумете зашто му је тешко да се врати у школу. Тада можете започети разговор који ће се заснивати на чињеницама о томе колико су такви догађаји ретки и да је важно да такве догађаје, када се десе, добро истражимо како би се спречило да до њих поново дође. Деца треба да знају да учимо из лоших искустава.

## Нагласите да се и школа и сви наставници труде да се деца осећају боље и сигурније

Подсетите дете да има много учитеља, наставника и других одраслих особа које воле децу и које су свој живот посветиле томе да помажу деци у школи. Подсетите га на бројне поступке који се примењују како би ученици били безбедни.

## Понудите и додатно уверавање

Немојте се изненадити ако дете буде неуобичајено захтевно и наметљиво; припремите се да спорије и стрпљивије обављате јутарње активности са дететом и да budete физички доступни детету.

## Обратите пажњу на невербалне знаке

Пажљиво пратите да ли постоје невербални знаци анксиозности; ако се детету измене апетит и сан након трагедије, ако видите да избегава разговор са вама или ако не жели да прича о својим осећањима обратите се за помоћ стручњацима у школи или у некој од стручних институција.

## Подсетници на трагични догађај

Помозите детету да препозна шта га подсећа на трагични догађај (људи, места, звуци, мириси, осећања) и потрудите се да му буде јасна разлика између стварног догађаја и онога што га на догађај подсећа. Када чује, види или осети нешто што га подсећа на догађај, дете може у себи да каже: „Узнемирио ме је звук петарде јер ме подсећа на пуцњаву. Али сада нема пуцњаве и ја сам безбедан!“ Неки подсетници су повезани са губитком блиских особа (слике, музика коју су заједно слушали, места на којима су били). Помозите детету да се носи са тиме и пружите му додатну подршку у овом периоду.

## Када дете треба да се врати уобичајеним активностима?

Што пре. Деца најбоље реагују када је њихов живот устаљен и предвидив, зато је важно да се што пре врате уобичајеним активностима.

## Нормализација и генерализација

Уверите дете да су његове реакције страха и бриге честе и нормалне у односу на ситуацију. Важно је да оно разуме да постоји разлог за то како се осећа и понаша. Помозите детету да схвати да се и многа друга деца у таквој ситуацији осећају и понашају слично и да оно није само.

## Савети како да поступате у периоду када се дете враћа у школу након трагичног догађаја:

- Будите стрпљиви и смирени.
- Саслушајте дете сваки пут кад пожели да разговара о трагичном догађају.
- Немојте избегавати одговоре на постављена питања или давати нејасне одговоре. На конкретна питања одговарајте конкретно.
- Ако дете има потребу да се осами или плаче, пустите га, али нека не остаје пречесто само у кући.
- Немојте пожуривати дете или умањивати његова осећања реченицама попут: „То је прошло, живот иде даље.“ Дете тада може имати осећај да га не разумете.
- Помозите детету да се осећа безбедно – својим присуством, бригом о њему, заједничким активностима.
- Одржавајте уобичајене дневне активности.
- Водите рачуна да дете довољно спава и да се здраво храни.
- Прихватите могућност да се дете понаша као да је неколико година млађе.
- Показујте детету да га волите чешће него иначе.
- Не љутите се ако вам се учини да је дете постало дрско или непослушно.
- Немојте кажњавати дете ако пропусти неку школску обавезу.
- Показујте позитивна очекивања у односу на будућност.
- Подстичите дете на активности које иначе воли – спорт, цртање, слушање музике и сл.

- Детету је потребно неко време да се опорави и да опет почне да функционише као раније. Имајте на уму да и када се вама учини да се дете потпуно опоравило, понекад може доћи до краткотрајног погоршања.

## Треба да знате ко још може да вам помогне

Наставници, психолози и педагози ће бити спремни да помогну сваком детету које тешко излази на крај са својим осећањима забринутости, страха и напетости док је у школи. Охрабрите дете да им се обрати што пре уколико се не буде осећало добро. На крају, уколико мислите да је трагични догађај озбиљно утицао на дете и да вам је потребна помоћ, контактирајте:

### Институт за ментално здравље

позивом на бројеве **063 868 17 57** или **063 868 22 17** линије су отворене од 8 до 20 часова.

### НАДЕЛ (родитељски телефон)

позивом на број **0800 007 000** линије су отворене од 16 до 22 часа.

### Министарство просвете

позивом на број **0800 200 201**

### Клиника за психијатрију УКЦС

позивом на број **066 83 00 854**