

## ПСИХОЛОШКА ПОДРШКА ПОВОДОМ ТРАГИЧНИХ ДОГАЂАЈА

### Зашто је важно да причамо о трагичном догађају?

Комуникација се одвија вербално, паралингвистички и невербално. Деца, као и одрасли, осећају атмосферу која их окружује. Сви осећамо, често и препознајемо, више од онога што свесно опажамо. Догодила се трагедија, сви су погођени, сви реагују. Важан део превладавања кризних ситуација чини суочавање са догађајима (око нас и у нама). Боље је да прикупимо релевантне информације или да такве понудимо деци него да се препустимо преплављивањима која долазе неконтролисано и непроверено. Исто тако обратите пажњу где су, да ли чују и шта раде деца док такве вести допиру са ТВ екрана и слично. Чују, реагују, разумеју на свој начин а неретко остану препуштена сама себи да то и обраде.

### Како да се припремим за разговор?

Суочите се са тим како се осећате. Допустите себи време за страховање и бриговање. Ова техника Вам може помоћи и у другим ситуацијама – кад вас „ухвате“ мисли и осећања реците себи да ћете се тиме више позабавити у време предвиђено за то. И тада то заиста и учините. Дозирајте себи бављење овом темом па у време предвиђено за то потражите нове информације и допустите сва осећања која Вам се јаве. Након тога подстакните себе да наставите са уобичајеним активностима. Тек када збринете себе причајте са дететом. Обавити разговор само да би се обавио и да би се испричало оно што бисмо да усадимо детету као норму или идеал су такође вид занемаривања и неадекватног бављења темом.

Збрините себе да бисте имали снаге да збринете њих.

Уколико пред дететом покажете нежељене и пренаглашане реакције може доћи до парентификације, замене улога детета и родитеља. Дете је дете и у тој улози треба да остане. Није посао детета да брине и збрињава родитеља, већ обрнуто. То га не чини брижнијим већ му ставља терет на леђа који не може да изнесе и одузима му детињство.

### Када да разговарамо?

Што пре. Више пута. Однос поверења се гради и негује дугорочно. Ово је још једна од прилика да се боље упознате и повежете.

### Како да разговарамо?

Седите у равни са особом са којом разговарате, искључите телефон и било шта што вам може ометати разговор.

Питајте дете шта зна, без страха од тога шта ћете чути. Саслушајте до краја, без прекидања. Не морате имати одговор на свако питање. Држите се онога што знате, именујте осећања, осетите их, уважите их. Користите једноставне речи које дете разуме. Дајте информације постепено, део по део. Држите се истине и проверених информација.

Нека вам циљ буде то да се дете поново осети сигурно и безбедно. Уколико је потребно да би се дете осећало безбедније закључајте врата. Реагујте природно. Ако се дете узнемири загрлите га. Сачекајте да дете покаже када може да се прекине загрљај. Искажите и своја осећања. Умерено и адекватно. Направите разлику између нагађања, интерпретирања, катастрофизирања... Немојте тражити ништа „позитивно“ и „поучно“. У реду је да се осећате лоше али акценат је на детету и збрињавању ње/њег.

Ако нисте разумели шта је дете хтело да каже питајте га да вам појасни.

Не стварајте идеалне услове за разговор, пустите дете да вас изненади и поведе причу онда кад је спремно. Прихватите разговор заинтересовано, спремно и отворено. Помените и сами тему. Ако дете изнова препричава исти садржај саслушајте га спремно и посвећено, вероватно нешто не уме да Вам искаже а жели.

Преузмите одговорност и бригу о детету. Будите одрасли у том односу. Догађај неће нестати. Реакције неће нестати ако их потиснемо и правимо се да не постоје. Траума треба да се обради да би се интегрисала и "прошла". Будите ту, будите човек..подједнако рањив.

Разумите да деца имају своје незреле механизме суочавања. То не значи да ћете допустити на пример вулгарне коментаре, већ ћете разумети одакле долазе и одмах нудити оснаживање развоја здравих механизма.

Немојте пожуривати опоравак, наметати одговорност и очекивање да треба да се осећају добро или непрестано лоше, да буду захвална на нечему, указивати на оно што сте учинили за њих или на позитивне стране догађаја. Без "у моје време" коментара, захтева да "буду јаки", " да буду велики и не плачу". Ово је наше време, ми живимо у њему и обликујемо га. За исказивање осећања и тражење помоћи треба много снаге а њу имају јаки. Свако има свој темпо опоравка.

### **Ок је бити и ок**

Многи ће вам данас рећи да је у реду да се осећате лоше. Ретко ко ће вам рећи да је у реду да се у делу дана осећате и добро. Ок је да искључите канале којима се информисете. То не значи да не тугујете и саосећате.

Настојте да имате јасну и предвидиву организацију, то деци и одраслима ствара извесност а извесност предвидивост и осећај сигурности. Планирајте лепе и пријатне активности.

Преплављивање и очајавање нису туговање. Бес није љутња. Оптуживање, пребацивање одговорности и тражење кривца нису емпатија. Теорије завере, рационализације, паметовање...нису туговање. Очекиване реакције у процесу суочавања су прво шок и неверица, па тек онда страх, љутња, туговање и прихватање.

Ритуали су значајни. Ритуали, обичаји и сл. нам помажу да се суочимо са догађајима и осећањима. Примените их.

Подсетите се шта је оно што вам прија и користи, краткорочно и дугорочно, па примените. Дан по дан, корак по корак. Важне одлуке доносите када снажне емоције попусте.

### **Како даље?**

Испратите мисли, осећања и понашања. Очекиване су промене, понашања на нижем нивоу зрелости од уобичајених. Уколико приметите драстичније промене или промене дуже трају потражите стручну помоћ.

Тражите помоћ за себе, за своје дете. То није срамота. Није катастрофа. Помоћ стручњака тражите и када вас боле нога или зуб, нећете остати незбринути. Тако и за душу. Катастрофа настаје кад а овај чин изостане.

Званични канали понуђени за подршку су:

- Две линије за подршку Института за ментално здравље 063/8681757 и 063/8682217
- Онлајн подршку Друштва психолога, почевши од петка, <https://www.dps.org.rs/>
- Онлајн подршку коју пружа НАДЕЛ, број 116111 у времену од 18 до 22 часа
- Клиника за психијатрију УКЦС -тим за подршку: 066/8300854, 011/3662124, 063/310723

Искрено уз вас  
Биљана Марковић  
Стручна сарадница психолошкиња  
ОШ „Краљ Петар Први“ и ОШ „Краљ Петар Други Карађорђевић“, Београд.