**Reakcije na krizni događaj**

Nakon događaja opasnih po život i zdravlje ili kad je riječ o gubitku života/zdravlja svi ljudi neko vrijeme imaju tzv. traumatske stresne reakcije kao što su, npr. osjećaji nesigurnosti, bespomoćnosti, straha, ljutnje i zabrinutosti, različite tjelesne reakcije (glavobolja, vrtoglavica, teškoće sa spavanjem itd.), teškoće s koncentracijom i donošenjem odluka itd. Sve to su uobičajene ljudske reakcije na krizni događaj. Kod većine ljudi takve reakcije bez većih posljedica prolaze s vremenom i uz dobru podršku ljudi iz najbliže okoline. Kod manjeg broja ljudi (obično kod onih s neodgovarajućom podrškom najbližih i/ili s neodgovarajućom načinima suočavanja s traumatskim stresom) takvi događaji mogu ostaviti dulje pa čak i trajne posljedice kao što su stalna tjeskoba, depresivnost, osjećaj nesigurnosti, psihosomatske reakcije itd.

Zbog složenosti čovjekovih psihičkih procesa, nije moguće unaprijed predvidjeti tijek i trajanje oporavka od tragičnog događaja. To nije moguće učiniti ni na razini grupe ni na razini pojedinca. No, moguće je reći da oporavak teče onoliko brzo koliko je to pojedincima/zajednici moguće, a tijekom oporavka izmjenjuju se razdoblja poboljšanja i razdoblja pogoršanja stanja.

Sve navedeno je posebno naglašeno kada su pogođena i djeca. **Savjet** koji se univerzalno može primijeniti u radu s njima, s ciljem da im se olakša situacija u kojoj se nalaze je da **budemo spremni na razgovor o teškim temama i da ne dozvoljavamo da informacije koje ih zanimaju dobiju samo iz medija i s društvenih mreža**. Moguće je da će i djeca i odrasli koji nisu direktno povezani s događajem biti potreseni ovom situacijom. Preporučamo da iskoristite smjernice u nastavku za razgovor s njima.

**Priprema za razgovor**

1. **Odaberite pravo vrijeme i mjesto** – Pronađite mirno mjesto bez ometanja gdje se dijete osjeća sigurno. Razgovor možete započeti tijekom zajedničkih aktivnosti poput šetnje ili vožnje autom.
2. **Napravite plan** – Zabilježite unaprijed ključne poruke koje želite prenijeti, kako biste bili jasni i smireni tijekom razgovora.

Treba imati na umu da djeca razne informacije čuju od svojih vršnjaka, iz medija i slično. Moguće je da će vam postaviti pitanje o ovom ili drugom sličnom događaju i bez da ste to očekivali. Smjernice su primjenjive i u tom slučaju.

**Tijekom razgovora**

1. **Pokažite empatiju i aktivno slušajte**
   * Važno je da dijete osjeti da ga razumijete i podržavate. Možete koristiti rečenice poput:
     + “Drago mi je što si mi ovo ispričao. Važno je da o ovome razgovaramo kako bismo svi zajedno pronašli rješenje.”
     + “Možda ne želiš ispričati sve detalje sada, ali znaj da sam tu za tebe kad god odlučiš razgovarati.”
2. **Postavljajte otvorena pitanja**
   * Cilj je potaknuti dijete da podijeli svoje osjećaje i razmišljanja. Primjeri pitanja:
     + “Kako se osjećaš nakon što se si čuo informacije o tome što se dogodilo?”
     + “Jesi li primijetio kako su se drugi osjećali?”
     + “Što misliš, što možemo učiniti kako bismo spriječili da se ovako nešto ponovi?”
3. **Razgovarajte o odgovornosti i privatnosti**
   * Objasnite važnost poštivanja privatnosti svih uključenih i zašto je dijeljenje videozapisa ili fotografija nasilja neprihvatljivo:
     + “Dijeljenje takvih snimaka može dodatno povrijediti žrtve i potaknuti daljnje nasilje. Kako bismo zaštitili druge, važno je da takve materijale ne dijelimo.”
4. **Educirajte o alternativama nasilju**
   * Razgovarajte o tome kako rješavati sukobe na miran i konstruktivan način. Potaknite djecu da razmisle o sljedećem:
     + “Što bismo mogli reći ili učiniti kada vidimo da netko zlostavlja drugoga?”
     + “Kako bismo mogli podržati osobu koja je bila žrtva?”
5. **Razjasnite posljedice nasilja**
   * Objasnite kako nasilje može utjecati na sve uključene:
     + “Nasilje može uzrokovati da se ljudi osjećaju tužno, uplašeno ili usamljeno. Također, može imati ozbiljne posljedice i za onoga tko nasilje čini.”

**Zaključak razgovora**

1. **Ponudite podršku**
   * Pokažite da ste tu za dijete i da može računati na vašu pomoć:
     + “Ako se osjećaš tužno, ljutito ili zbunjeno, uvijek možeš doći k meni.”
     + “Zajedno možemo pronaći najbolji način da ovo riješimo.”
2. **Potražite stručnu pomoć ako je potrebno**
   * Ako dijete pokazuje znakove uznemirenosti duže vrijeme (duže od oko 6-8 tjedan), predlažemo da se stručnoj službi škole ili drugim stručnjacima mentalnog zdravlja.

**Važnost edukacije o online ponašanju**

Osim razgovora o nasilju, iskoristite priliku za edukaciju o odgovornom online ponašanju:

* **Ne dijelite osjetljive materijale** – Dijeljenje snimaka nasilja ili privatnih informacija može štetiti svima uključenima.
* **Razvijajte empatiju** – Potaknite djecu da razmišljaju o osjećajima drugih i kako njihove akcije utječu na zajednicu.

Preporučuje se da se u ovom periodu posvetimo aktivnostima koje nas opuštaju i donose osjećaj ugode. Nekoj djeci može pomoći spavanje uz upaljeno svjetlo, češće druženje s prijateljima, zajedničko igranje društvenih igara s obitelji ili slične aktivnosti. Razgovarajte sa svojom djecom koje su to aktivnosti koje njima pomažu. U trenucima potresenosti važno je izbjegavati pretjerane napore, a odrasli trebaju biti svjesni da okretanje alkoholu ili psihoaktivnim tvarima nije rješenje. Fokusirajmo se na ono što gradi mir i sigurnost, kako za nas same, tako i za naše bližnje.

Ovakvi razgovori važni su za izgradnju povjerenja i stvaranje sigurnijeg okruženja za svu djecu.

Korisni linkovi:

<https://cnzd.org/2023/05/nasilje-medu-djecom-i-mladima-tragedija-u-beogradu/>

<https://cnzd.org/2023/07/nasilje-medu-djecom-i-mladima-tragedija-u-beogradu-utjecaj-medija/>

<https://sini.hr/2020/03/razgovori-o-teskim-temama-kako-ih-zapoceti/>

<https://cnzd.org/2023/04/vrsnjacko-nasilje-u-skolama-kako-postupiti-i-sto-uciniti/>