

Opće preporuke za ravnatelje, stručne suradnike i učitelje/nastavnike škola u Hrvatskoj o tome kako pristupiti djeci/mladima 2 tjedna nakon zastrašujućeg događaja

(mišljenje stručnjaka iz Tima za psihološke krizne intervencije, 3. I. 2025.)

Događaji koji ugrožavaju ljudski život i zdravlje (tzv. traumatski događaji), između ostalog, jako poljuljaju **osjećaj sigurnosti**, čak i kad im samo svjedočimo izravno ili putem medija. Takav se osjećaj javlja kod djece, mladih i odraslih. Neposredno nakon tako teškog događaja većina se ljudi osjeća **jako nesigurnima**.

Jedan aspekt osjećaja nesigurnosti povezan je s **fizičkom okolinom** koju treba učiniti takvom da se mogućnost (ponovne) opasnosti za život i zdravlje svede na najmanju moguću mjeru.

Drugi aspekt toga je **psihološka nesigurnost**. Ona se najbolje ublažuje:

1. Tjelesnom blizinom s osobama s kojima se osjećamo sigurnima i zaštićenima, razgovorom o tome kako nam je, što nam (ne)treba, što (ne)želimo itd.
2. Povratkom u uobičajene dnevne aktivnosti, tj. što većim stupnjem organiziranosti ranijeg života. Time dobivamo poruku da nije baš svę nesigurno, da svijet u kojem živimo nije baš svugdje i stalno nesigurno mjesto (kako se osjećamo neposredno nakon traumatskog događaja). Boravak u školi, uključujući izvannastavne aktivnosti, važan je način povratka u uobičajen život. Djeca i mladi time dobivaju važnu poruku: odrasli nisu izgubili svu moć zaštite djece/mladih i brige o njima.

Ističemo da se dvjema navedenim točkama jača osjećaj međusobne povezanosti, što djeluje umirujuće pa osjećaj nesigurnosti slabi.

Općenito govoreći, nakon traumatskih događaja, redovit nastavak rada u školama psihološki je ne samo opravdan, već se svakako preporučuje. Iz ranije navedenih razloga, povratak u školu i održavanje različitih aktivnosti koje čine rutinu, vrlo su važni za oporavak djece, mladih i odraslih nakon teškog događaja.

Naravno, može se dogoditi da će u **nekim** školama, **neka** djeca, mladi i odrasli imati određene psihičke i tjelesne reakcije zbog povratka u školu, a povodom tragičnog događaja u OŠ Prečko u Zagrebu. No, na temelju psiholoških zakonitosti oporavka i velikog iskustva u takvim situacijama, očekujemo da će njihov broj biti dovoljno malen da će stručna služba škole tim pojedincima moći pružiti odgovarajuću podršku i/ili će procijeniti da im je potrebna dodatna stručna podrška u postojećim ustanovama zaduženima za brigu o duševnom zdravlju.

Prema zakonitostima psihičkog oporavka, očekujemo da će 2 tjedna nakon traumatskog događaja u OŠ Prečko u Zagrebu kod većine djece/mladih (ali i odraslih) doći do značajnog poboljšanja stanja – u odnosu na razdoblje neposredno nakon tako teškog događaja. Takvo očekivanje temeljimo i na činjenici da su od tragičnog događaja do početka nastavnog procesa djeca/mladi (i odrasli) bili uključeni u brojne njima uobičajene aktivnosti za ovo doba godine: 1) obiteljski susreti na Badnjak, Božić, za doček Nove godine, 2) radost zbog dobivenih poklona, 3) mogući odlasci na putovanje i 4) provođenje više vremena s bliskim odraslima, što djeci/mladima (i odraslima) daje osjećaj sigurnosti i zaštićenosti.

Stoga očekujemo da će razmjerno mali broj djece/mladih željeti razgovarati o teškom i zastrašujućem događaju koji se dogodio prije 2 tjedna. Njima podršku mogu pružiti učitelji, razrednici, stručna služba škole. Važno im je pristupiti s uvažavanjem toga o čemu razmišljaju, kako se osjećaju, npr.: "Vidim da ti je još uvijek teško. Sigurna/sigurna sam da će to uskoro prestati. Tu sam ako želiš o tome razgovarati."

Ako se takva želja pojavi u učionici, na početku ili tijekom nastavnog sata, dobro je reći npr.: "Vidim da vam je još uvijek teško. Sigurna/sigurna sam da će to uskoro prestati. Možemo 10-ak minuta popričati o tome. Recite mi što vas muči?" Nakon toga je važna poruka: "Javite mi se sljedećih dana ako vas još nešto od toga bude mučilo pa ćemo porazgovarati." Naravno da takvo nešto prekida nastavni proces, no što brža kratkotrajna podrška u takvoj situaciji, uštedjet će mnogo više kasnijeg vremena zbog mogućih dugotrajnijih teškoća zbog osjećaja nesigurnosti, straha i zabrinutosti, teškoća u koncentraciji, pamćenju, dosjećanju itd.

Zaključak:

Mnoge raznovrsne reakcije djece, mladih i odraslih mogu se izmjenjivati još neko vrijeme. One su prirodne, ljudske reakcije i služe integraciji teškog događaja u vlastito životno iskustvo. Kroz vrijeme, njihov intenzitet u pravilu slabi. No, ako primijetite da promjene kod djeteta, mladih ili odraslih traju dulje vrijeme ili budete zabrinuti radi nekih njihovih ponašanja i drugih reakcija, preporučujemo da se obratite stručnim suradnicima u školi (psihologu, pedagogu itd.) ili liječniku školske/obiteljske medicine.

Detaljnije upute/obrazloženja o pristupanju djeci/mladima nakon teških događaja možete pronaći, npr. na sljedećim mrežnim stranicama:

1. Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, "*Pružanje podrške djeci nakon zastrašujućeg događaja u školi*": <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/pruzanje-podrske-djeci-nakon-zastrasujuceg-dogadaja-u-skoli/>
2. Letak UNICEF-a i Društva za psihološku pomoć: "*Kako biti podrška djeci nakon traumatskih događaja?*": https://www.unicef.org/croatia/media/5971/file/Kako_biti_podr%C5%A1ka_djeci_nakon_traumatskih_doga%C4%91aja.pdf
3. Hrabri telefon: "*Kako razgovarati s djecom o tragičnom događaju u školi*": <https://udruga.hrabritelefon.hr/novosti/kako-razgovarati-s-djecom-o-tragicnom-dogadaju-u-skoli/>
4. Članak Gorane Hitrec: "Krizni događaj u školi", časopis "Dijete, škola, obitelj" (2002.), br. 8 str 30.: <https://library.foi.hr/dbook/cas.php?B=1&item=S02113&godina=2002&broj=00008>