Potpora roditeljima i odgajateljima adolescenata u kriznim situacijama

Pedagogica Marija Kalaba

Ma koliko se mi trudili zaštiti našu djecu od teških događaja i iskustava , to nije u potpunosti moguće

Većina ljudi, pa i djece, može se iznijeti s teškim događajima. Oni se urežu u naše pamćenje i donekle nas promijene, no uz podršku i strpljenje s vremenom postanu dio životnog iskustva.

Reakcije adolescenata

1. Neki mladi reagirat će burno, s puno emocija
2. Neki će biti hrabri ili uopće neće spominjati događaj

Neki mladi reagirat će burno, s puno emocija

Prirodno je reagirati burno, s puno emocija

Neki će biti hrabri ili neće često spominjati događaj

Hrabri i oni koji ne reagiraju uobičajeno pate u samoći ili su još u šoku pa reakciju treba očekivati naknadno.

Naš je zadatak približiti im se razgovorom o tome kako se mi osjećamo, kakve je misli u nama pobudio događaj, od čega strahujemo i slično. To će im pokazati da je u redu tako se osjećati i potaknut će ih da svoje muke podijele s nama.

Zadatci roditelja i odgajatelja

* Dati im potporu i podijeliti s njima teške misli i osjećaje
* Pokazati im kako se nositi s traumom, biti im uzor
* Pokazati vjeru u njihovu sposobnost da iz ovakvih događaja izađu iskusniji i zreliji

Davanje podrške

* Mladi imaju potrebu razgovarati o događaju i prepričavaju ga mnogo puta. Time pokušavaju ovladati događajem, razumjeti što se dogodilo, a i smanjiti osjećaj usamljenosti. **Zato je važno slušati ih i s njima razgovarati**
* Ne trebamo ih poticati da ne misle na događaj i da ga zaborave. To je nemoguće. Dijete će se povući i neće s nama dijeliti muku što ne znači da ne pati.
* Trebamo poticati razgovor pitanjem ”O čemu razmišljaš”, a ne „Kako se osjećaš”. **Lakše je govoriti o mislima nego o osjećajima**

Davanje podrške

* Postavljat će puno pitanja (Zašto…zašto baš nama…zašto sad..je li to pravda?). Na neka možemo odgovoriti, ali na mnoga pitanja nema odgovora. Bolje je mirno reći: Na žalost na ta pitanja nema odgovora ili Da, tko bi to znao nego pokušavati dati utješne i ublažavajuće odgovore.
*Ne trebamo im govoriti Znam kao ti je jer to nije istina i može ih uvrijediti.

* Mladi često misle crno-bijelo, isključivi su ili ironični.

- Ne trebamo popravljati njihovo mišljenje, urazumljivati ih govoreći kako bi trebali misliti i što bi trebali raditi. Trebamo iznijeti svoje mišljenje, a djetetu ostaviti njegovo.

Davanje podrške

- U ovakvim traumatskim situacijama možemo osjećati neku vrstu krivnje i pitati se činimo li dovoljno za svoje dijete kako bi mu pomogli.
- Time smanjujemo svoj osjećaj bespomoćnosti jer u ovakvim situacijama svi zapravo osjećamo strah za njih, njihovo zdravlje.

Davanje podrške

*Naglašene emocije mladih: Ljutnja, bespomoćnost, strah..

Nakon traumatskog događaja

SVIJET POSTAJE NEPREDVIDIVO I OPASNO MJESTO.

- Neophodni su razgovori o navedenim emocijama i poimanjima.
- Nekad im je lakše razgovarati s drugim odraslim osobama nego s nama i valja ih u tome podržati.

Davanje podrške

*Pitanje SMISLA ŽIVOTA koje ih inače u ovom razdoblju odrastanja muči još je naglašenije pa sve druge uobičajene misli, brige i aktivnosti postaju manje važne.

Budimo im pri ruci, slušajmo ih, dajmo im osjećaj prihvaćenosti i poštovanja njihovih osjećaja, misli i potreba te osjećaj sigurnosti.

POKAŽIMO IM KAKO SE NOSITI S TRAUMOM

*Budimo im uzor osobnim ponašanjem. U ovoj je situaciji važnije nego inače kako se mi držimo. Naš osjećaj mira, sigurnosti, i organiziranosti pomoći će im da se osjećaju zaštićenim i zato:

- organizirajte život uobičajeno koliko je god to moguće, vratite ih svakodnevnoj rutini i aktivnostima, ali ne trebamo očekivati da u tome budu dobri i uspješni. Važno je da budu aktivni i nečim zaposleni.
- Ako traže da spavaju u vašem krevetu ili s nekom svojom igračkom iz djetinjstva uvažite to.

_ Uključimo ih u neki zajednički posao

_ Potičimo ih da donose odluke o svakodnevnom životu (što će jesti, gdje će ići, što će raditi)jer tako postupno vraćaju kontrolu nad svojim životom kojega je traumatski događaj uzdrmao, promijenio.

Ako u ovom periodu žele donijeti neke važne odluke trebamo im pojasniti kako to sad baš nije dobro raditi i da s time pričekaju.

VJERA U NJIHOVE SPOSOBNOSTI

*Djeca su sad potresena i poljuljane su im životne vrijednosti.
Moramo pokazati uvjerenost da će ovo teško razdoblje prevladati.

To će im pomoći i ubrzati njihov oporavak.

Trebat će im neko vrijeme da se oporave i da opet funkcioniraju kao ranije. I nakon što nam se učini da su se potpuno oporavili može doći do kratkotrajnih pogoršanja.

ZATO JE VAŽNO

*Biti im uvijek pri ruci, i kad se ne razgovara o događaju i o njihovim osjećajima jer im to daje osjećaj zajedništva što je možda i najvažniji element podrške u oporavku.