



Kad je srce uznemireno

Vodič za razgovor s djecom nakon uznemirujućeg događaja



Razumijevanje dječjih reakcija

Uznemirujući događaji poput lažnih dojava o bombi mogu izazvati snažne emocionalne reakcije kod djece. Ove reakcije su normalne i prolazne uz pravu podršku.

Normalne reakcije kod djece

- ▶ Strah i anksioznost
- ▶ Ubrzano srce i disanje
- ▶ Razdražljivost ili plačljivost
- ▶ Teškoće s koncentracijom
- ▶ Pitanja o sigurnosti
- ▶ Noćne more (kratkoročno)
- ▶ Potreba za blizinom roditelja/skrbnika

Kada potražiti stručnu pomoć?

- ▶ Simptomi traju dulje od 3–4 tjedna
- ▶ Dijete odbija ići u školu
- ▶ Noćne more svake noći
- ▶ Izolacija od vršnjaka i obitelji
- ▶ Regresija (mokri u krevet, sisanje palca)
- ▶ Stalna zaokupljenost događajem
- ▶ Gubitak apetita ili sna



Razgovor s djecom u školi

Opće smjernice za učitelje i stručne suradnike

Sljedeće smjernice pomažu stvoriti siguran prostor za razgovor i oporavak.



ŠTO RADITI — otvoriti sigurni prostor

- ▶ **Sjednite u krug — ravnopravnost i otvorenost**
- ▶ Priznaite što se dogodilo: »Znam da je to bilo neugodno i strašno.«
- ▶ Jasno recite da je situacija riješena i da su svi sigurni
- ▶ Koristite jednostavan jezik prilagođen dobi
- ▶ Normalizirajte emocije: »Normalno je da se tako osjećaš«
- ▶ Dopustite tišinu — ne puniti svaki prostor riječima
- ▶ Pohvalite sudjelovanje bez pritiska na dijete koje ne želi govoriti



ŠTO IZBJEGAVATI

- ▶ Ne minimalizirajte: »Nije to ništa, prošlo je.« — to poništava djetetovo iskustvo
- ▶ Ne lažite: »Nije bilo nikakve opasnosti« — dijete je doživjelo pravi stres
- ▶ Ne prisiljavajte na razgovor — ponudite, ali ne inzistirajte
- ▶ Ne iznosite previše detalja o dojadi — fokus na sigurnost
- ▶ Ne pokažite vlastitu paniku ili preveliku zabrinutost
- ▶ Ne obećavajte da se nikad neće ponoviti



Kad je srce uznemireno

Vodič za razgovor s djecom nakon uznemirujućeg događaja

Korisne rečenice u razgovoru s djecom

UMJESTO...	RECITE...
»Nema razloga za strah.«	»Razumijem da si se uplašio/la. Tvoj strah je sasvim normalan.«
»Zaboravi na to, idemo dalje.«	»Možemo pričati o tome koliko god trebaš. Ovdje sam za tebe.«
»Drugi se nisu bojali.«	»Svaki se čovjek drugačije osjeća. Tvoj osjećaj je jednako važan.«
»Sve je u redu, nema razloga za brigu.«	»Sada smo sigurni. Razumijem da si i dalje malo uznemiren/a.«



Savjeti za roditelje — razgovor kod kuće



Prvih 24–48 sati — što je najvažnije

Vaša prisutnost i smirenost su najmoćniji lijek za uznemireno dijete.



Kako razgovarati

1. 1. Stvorite mirno okruženje

Sjednite zajedno. Večera, šetnja ili kupanje mogu biti dobra prigoda za razgovor.

2. 2. Pitajte otvorenim pitanjima

»Kako si se osjećao/la danas?« | »Ima li nešto što bi htio/la ispričati?«

3. 3. Slušajte aktivno

Ne prekidajte. Ne nudite odmah rješenja. Ponavljajte: »Čujem te.«

4. 4. Potvrdite emocije

»Razumijem da si se uplašio/la. I ja bih se.« — validacija je moćnija od objašnjenja.



Večernja rutina

- ▶ Osnažite rutinu spavanja — isti ritam kao uvijek
- ▶ Ostavite noćno svjetlo ako dijete želi
- ▶ Razgovarajte o 3 lijepe stvari iz dana
- ▶ Kratka vježba disanja zajedno (4-2-6)
- ▶ Ostanite uz dijete malo dulje nego inače



Mediji i razgovori

- ▶ Ograničite vijesti i razgovor o dojavi
- ▶ Pratite što djeca prate online
- ▶ Ne razgovarajte o događaju ispred djeteta
- ▶ Odgovorite na pitanja jednostavno i iskreno

Praktične tehnike za kod kuće



Disanje 4-2-6

Udahnite 4 sekunde, zadržite 2, izdahnite 6. Radite zajedno s djetetom, vaša smirenost je model.



Tjelesno oslobađanje stresa

Kratka šetnja, trčanje, ples uz omiljenu glazbu — tijelo mora otpustiti napetost.



Kad je srce uznemireno

Vodič za razgovor s djecom nakon uznemirujućeg događaja



Crtanje osjećaja

Neka dijete nacrtaj kako izgleda njegov/njezin strah ili tjeskoba. Zatim zajedno nacrtajte kako izgleda sigurnost.



Priča za laku noć

Čitajte zajedno priče o hrabrosti, prijateljstvu i prevladavanju straha. Razgovarajte o junacima u pričama.



Znakovi koji zahtijevaju stručnu podršku

Ako primijetite sljedeće, javite se učitelju i/ili stručnom suradniku:

- ▶ Dijete odbija ići u školu ili plače svako jutro
- ▶ Simptomi traju dulje od 3–4 tjedna bez poboljšanja
- ▶ Pojava novih strahova ili fobija (javna mjesta, glasni zvukovi, sirene)
- ▶ Regresija u ponašanju (mokri u krevet, sisanje palca, govorni problemi)
- ▶ Dijete se ne želi odvajati od roditelja čak ni kratko
- ▶ Pogoršanje u školi — ocjene, pažnja, odnos s vršnjacima
- ▶ Pritužbe na tjelesne bolove bez medicinske osnove (bolovi u trbuhu, glavobolje)
- ▶ Dijete govori da se želi »nestati« ili da više ne želi biti tu



O radionici — informacije za roditelje

U školi ćemo provesti posebno pripremljenu radionicu »Kad je srce uznemireno« s ciljem pružanja emocionalne podrške djeci. Radionica uključuje:

- ▶ Terapeutsku priču o dječaku koji uči upravljati strahom
- ▶ Razgovor u sigurnom okruženju razreda
- ▶ Vježbe dubokog disanja za smirenje
- ▶ Termometar emocija — prepoznavanje intenziteta osjećaja
- ▶ Kreativnu ekspresiju — pismo ili crtanje osjećaja
- ▶ 5-4-3-2-1 grounding tehniku (za starije učenike)



Kontakt i podrška

Ako imate pitanja ili ste zabrinuti za svoje dijete, slobodno nas kontaktirajte:

Dostupni smo za individualne razgovore s roditeljima prema dogovoru.

Za stručno razvojnu službu OŠ Lapad: Ivana Klarić Ivančić, socijalna pedagoginja
Ivana.klaric20@skole.hr