*Poštovani roditelji,*

*slijede informacije o tome zašto i kako razgovarati s djetetom/djecom povodom tragičnog događaja u osnovnoj školi u Beogradu, koji nas je duboko potresao, kada je je učenik 7. razreda iz vatrenog oružja usmrtio i ranio svoje kolege, zaštitara i učiteljicu.* ***Djecu ne možemo izolirati od ovakvih informacija.*** *Kada čujemo za takve događaje prirodno je da doživimo strah, tugu i ljutnju na sve one za koje mislimo da su trebali nešto poduzeti da se slično ne dogodi. Ljudi su skloni tražiti krivce. Na žalost,* ***100%-tne sigurnosti nema i nitko nam ne može garantirati da se nešto slično neće dogoditi u našem okruženju****. Institucije društva, a jedna od njih je i škola, jesu odgovorne za poduzimanje mjera za sprječavanje negativnih događaja, kakav je i ovaj. Međutim,* ***djelovanje institucija nije dovoljno****.* ***Nužno je da se svi ponašamo na odgovoran način i time smanjimo rizik da se slično dogodi****.*

*Slijedi tekst koji Vam može pomoći u razgovoru s djecom.* ***Razgovor je nužan da bi se povratio osjećaj sigurnosti koji je sada vrlo vjerojatno poljulja****n. Važno im je iskreno, jezikom koji razumiju, obrazložiti događaj i na kraju im savjetovati što ONI SAMI mogu učiniti da se smanji rizik nečeg sličnog u njihovom okruženju. Vrijeme za razgovor može biti slušanje ili čitanje vijesti o događaju, pitanje ili komentar djeteta ili bilo koje prisutne osobe, kao i druge situacije. Razgovor možete započeti i na način da djetetu kažete: „Jesi li čuo što se dogodilo u jednoj školi u Beogradu?“ i nakon toga djetetu možete dati kratku informaciju o samom događaju ne opisujući zastrašujuće detalje.*

*Razgovor o ovakvim temama je svima nama iznimno težak. Brinemo hoće li se dijete uznemiriti? Hoće li biti uplašeno, tjeskobno? Naravno da hoće, kao i mi sami. Strah je prirodna i korisna emocija koja se javlja kada procijenimo da bismo mogli biti u opasnosti i da se nećemo moći zaštiti. Potiče nas na ponašanja za koja vjerujemo da nas štite. Međutim,* ***opasnost neće nestati ako o njoj ne razgovaramo****. Strah koji se pobudi tijekom razgovora o zastrašujućoj temi je prolazan pod uvjetom da osoba zna što sama može učiniti da se smanji rizik od opasnosti. Strah nas prati i ne odlazi ako uporno pokušavamo pobjeći od njega i ne suočimo se s njim.*

\*\*\*

**Nitko nema pravo oduzeti nekome život**. Razgovarat ćemo o **mogućim razlozima** za ovakav bezuman postupak kojim je dječak nanio zlo:

- svim osobama koje su bile bliske sa ubijenim i ranjenim osobama

- svima koji su bili prisutni kada je pucao

- samom sebi

- svojim roditeljima i svima kojima je važan i vole ga.

**Razumjeti razloge ne znači opravdati.** Razumijevanje je važno da **bi se našlo rješenje i spriječilo** ponavljanje događaja.

Na temelju informacija kojima možemo vjerovati, a to nisu sve informacije koje možemo pročitati na društvenim mrežama, među kojima ima neistina, vrlo vjerojatno se **radi o dječaku koji je bio duboko nesretan i imao osjećaj neprihvaćenosti od vršnjaka**. Vrlo vjerojatno pojedine kolege su se ponekad prema njemu ponašale na način koji ga je povrjeđivao. Najbanalnija primjedba koju često čujemo iz usta onih koji su ljubomorni na uspjeh učenika koji se trude i uče jer im je stalo do školskog uspjeha, ŠTREBER, kad je izgovorena na podrugljiv način može duboko povrijediti osobu kojoj je upućena. Ne možemo tvrditi da se to i njemu događalo, ali je moguće, jer su odlični učenici često izloženi ovakvim komentarima. Neki su emocionalno čvrsti, otporni i takvi komentari im nisu važni. Svjesni su svoga uspjeha i razloga zbog kojeg im se takav komentar upućuje. Međutim, **pojedini učenici zbog različitih razloga mogu biti** emocionalno **preosjetljivi i bilo kakva primjedba izrečena na negativan način može ih duboko povrijediti**.

Kada smo povrijeđeni prirodno je da osjećamo strah, ljutnju ili bijes i/ili tugu. **Imamo prirodnu potrebu zaštiti se**, poduzeti nešto da se slično ne ponovi. **Prirodno je osjetiti poriv vratiti istom mjerom**, osvetiti se. Svi to povremeno doživimo. Međutim, **imati poriv i učiniti** tako nešto **su bitno različite stvari**. Kada bismo se ponašali na temelju poriva, svi bismo živjeli u nesigurnosti i često bismo povrjeđivali jedni druge. Takav svije ne bi bio ugodan za život apsolutno nikome. Kad osjetimo poriv, u većini situacija **važno je zastati, razmisliti što nam smeta, što želimo i kako to možemo ostvariti na prihvatljiv način**.

Neki osvetu izjednačavaju za samozaštitom. Međutim, **osveta** nikada ne dovede do nečeg dobrog, **uvijek ima za posljedicu pogoršanje situacije**. Osveta povlači za sobom novu osvetu i tako u nedogled. **Koliko god nam bilo teško, možemo naći izlaz a da nikoga ne povrijedimo**. Važno je taj izlaz uporno tražiti i poduzimati nešto da se problemi riješe. Ponekad to ide lako, a **ponekad treba vremena i novih pokušaja**. **Nitko to ne može napraviti umjesto nas i problemi se neće sami riješiti**. Drugi nam **mogu pomoći i biti nam podrška**, što je ponekad jako važno i nužno.

Upravo **preosjetljive osobe**, koje je lakše povrijediti, često **na različite načine bježe od stvarnosti** koju doživljavaju preteškom. Jedan od njih je **prekomjerno boravljenje na** različitim **stranicama interneta** gdje se **mogu naći korisni i zdravi sadržaji, ali** ima **i mnoštvo vrlo opasnih**. Takve opasne sadržaje, koji znaju biti vrlo primamljivi, ponekad proizvode pojedinci koji uživaju kada se nekome nanosi zlo. Nazivamo ih psihopatima. Neke opasne sadržaje proizvode pojedinci koji nemaju dovoljno zrelosti i mudrosti da procijene što je dobro, zdravo, a što može biti štetno. Oni nemaju namjeru nekoga povrijediti, ali u konačnici se i to dogodi. A nekima je samo važan broj pogleda i „lajkova“ i o ničem drugom ne razmišljaju. **Sadržaji poput nasilnih igrica, različitih obreda, obrnutih egzorcizama, izazova i slično čine se privlačnima jer osobi daju osjećaj lažne snage i posebnosti**. Tu se mogu dobiti **ideje za ponašanja koja su vrlo opasna**, ali ih pojedinci kopiraju jer vjeruju da će tako zadobiti pažnju i poštovanje drugih i/ili osjećaj kontrole nad životom. Međutim, **svaki postupak kojim se netko može povrijediti**, psihički ili fizički, **je neprihvatljiv i pogrešan**. Pucanje u nekoga samo je ekstreman primjer ovoga o čemu pričamo. Dječak koji je pucao u svoje kolege i odrasle osobe na koje je naišao želio je biti poštovan i prihvaćen – želio se osjećati bolje. Na ovaj način to nije ostvario, već suprotno.

Idemo vidjeti **što svatko od nas može učiniti za sebe i druge da se tako nešto ne dogodi**:

1. **Prema drugima se ponašati onako kako želimo da se drugi ponašaju prema nama**. Nikada drugome ne činiti ono što nama samima smeta.
2. **Kada nam postupci drugih smetaju**, NE trpjeti i NE vraćati istom mjerom ili se osvećivati. Najbolje je **ASERTIVNO se zauzeti za sebe**. Iskreno, direktno i poštujući drugu osobu reći joj što nam smeta i zašto, ponekad i što bismo željeli. Ako ne znamo kako, to se može naučiti. To je često duži i teži put, ali je sigurniji i bolji.
3. **Kada nam netko kaže da mu smeta** neko naše ponašanje, **ili to vidimo** po njegovom ponašanju, **odmah prestati i ispričati se.**
4. Kada **imamo problema i doživljavamo neugodne osjećaje, sjetiti se da je to neizostavan dio života,** kao i radost i ugodni osjećaji. Većinu problema možemo sami riješiti, ako tražimo rješenje. Na neke problem nakon nekog vremena gledamo drugačije, ne vidimo ih kao probleme. A neki se riješe sami po sebi.
5. **Ako se ne uspijemo sami suočiti** sa problemom i neugodnim osjećajem, ne znamo što činiti, pomoći može **razgovor s osobom od povjerenja.**
6. Ako to nije dovoljno, a neugodni osjećaji traju dva tjedna ili duže, korisno je **obratiti se za pomoć stručnoj osobi**. To može biti školski psiholog, školska liječnica, psihijatar ili drugi stručnjak koji je tijekom cjeloživotnog obrazovanja stekao znanja i vještine za pružanje psihološke pomoći i podrške. **Stručnjak neće riješiti naše probleme ali će nas naučiti kako da se bolje nosimo s neugodnim emocijama**, koje su neizbježan dio svačijeg života, **i kako da učinkovitije rješavamo svoje probleme** koji nam se ponekad čine nerješivima.
7. Kada **primijetimo neobičnu promjenu u ponašanju** osobe koju poznajemo, možemo joj prići i iskreno joj reći: **„Čini mi se da te nešto muči. Razgovor može pomoći. Rado ću te slušati.“** Ili nešto slično. Ako nam se osoba povjeri, o tome nećemo pričati drugima. Ako ne želi razgovarati, to ćemo poštovati i dati joj do znanja da smo tu za nju ako nam se poželi povjeriti.
8. Ako smo **zabrinuti za drugu osobu i ne znamo kako joj biti podrška**, o tome **možemo razgovarati sa** istim onim **stručnjacima** kojima se možemo obratiti kada sami imamo emocionalnih problema. **100% ljudi tijekom života imaju ne jedan, nego više emocionalnih problema.**
9. Ako **primijetite znakove samoozljeđivanja** kod nekoga, **ODMAH o tome obavijestite odraslu osobu od povjerenja**. Važno je to reći nekome **u školi**. Osobama koje same sebe ozljeđuju nužna je stručna pomoć.
10. Ako **saznate ili čujete da netko ima oružje ili da planira osvetiti se** nekome, učinite isto: **ODMAH o tome obavijestite odraslu osobu od povjerenja**, i u školi, kako bi se poduzele mjere za zaštitu drugih i samog pojedinca.

Ako **imate dodatnih pitanja** vezano uz ovu temu, možete mi ih postaviti na [elvira.nimac@gmail.com](mailto:elvira.nimac@gmail.com)

Ako ste **zabrinuti za svoje dijete**, možete doći na **psihološko savjetovanje u školi**. Za isto je potrebno dogovoriti termin putem navedene eMail adrese ili školskog telefona: 01-28 51 615

**Radno vrijeme**: ponedjeljak i srijeda od 7 do 13 sati, utorak, četvrtak i petak od 13 do 19 sati

Elvira Nimac, stručna suradnica psihologinja

OŠ dr. Ante Starčevića, Zagreb