



Ministarstvo
zdravlja

unicef 
za svako dijete

Savjeti za roditelje

Kako biti podrška djetetu nakon tragičnog događaja

O nama

UNICEF djeluje u područjima koja se suočavaju s najvećim izazovima kako bi došao do najugroženije djece i adolescenata, te zaštitio prava svakog djeteta – ma gdje se ono nalazilo. U više od 190 zemalja i teritorija širom svijeta činimo sve što je potrebno da pomognemo djeci, od ranog djetinjstva do adolescencije, da prežive, napreduju i ostvare svoj potencijal. I nikada ne odustajemo.

Adaptacija: **UNICEF** Crna Gora i Ministarstvo zdravlja Crne Gore

Originalna publikacija: **UNICEF** Hrvatska

Lektura: Sanja Mijušković

Dizajn: DRUŠTVO d.o.o.

Naslovna fotografija: © UNICEF/Duško Miljanić

Kontakt: **UNICEF** Crna Gora

Stanka Dragojevića bb, UN Eko zgrada

81 000 Podgorica, Montenegro

Telefon: + 382 20 447 400

Fax: + 382 20 447 471

E-mail: podgorica@unicef.org

www.unicef.org/montenegro

© United Nations Children's Fund (UNICEF)

Februar 2025.

© **UNICEF**



Savjeti za roditelje

Kako biti podrška djetetu nakon tragičnog događaja

unicef 
za svako dijete



Ministarstvo
zdravlja

Tragedije u bliskom okruženju, posebno kada uključuju smrt ili povređivanje više osoba, **veliki su izazov i za djecu i za odrasle.**

Boravak s poznatim i bliskim osobama od povjerenja i povratak uobičajenim dnevnim rutinama donose olakšanje i pomažu u prevladavanju krize.

Navodimo nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći u pružanju podrške djetetu:



© UNICEF/Duško Miljanić

Pratite svoje dijete i vodite računa o njegovim potrebama

Saznajte kako se dijete osjeća, dajte mu priliku da izrazi i opiše svoja osjećanja.

Ako je djetetu teško da riječima izrazi svoja osjećanja, pomozite mu umirujućim stavom i razumijevanjem.

Ako se vi ili vaše dijete teško nosite sa situacijom, potražite pomoć stručnjaka. Na dnu ovog letka nalaze se brojevi telefona za pružanje psihološke podrške.



© UNICEF/Duško Miljanić

Šta možete reći ili učiniti?

- ▶ „Važno mi je da znam kako si i šta ti treba. Ovdje sam za tebe.“
- ▶ Zagrlite dijete, pomazite ga, otpjevajte pjesmicu, umirite ga kad mu je teško, privijte ga uz sebe, dišite zajedno.

Budite podrška svom djetetu

- ▶ Budite tu, uz dijete, pogotovo kad je teško, slušajte, razgovarajte, zagrlite ga, osmjevnite se, pitajte kako je bilo napolju s drugarima.
- ▶ Imenujte osjećanja i pomozite djetetu da nađe riječi i opiše svoje iskustvo – to je posebno važno za mlađu djecu. Već samo to što imenujemo emocije i govorimo o situacijama i događajima koji ih izazivaju pomaže nam da se osjećamo stabilnije i bolje upravljamo svojim osjećanjima.



- ▶ Pokažite suosjećanje i prihvatite emocije koje dijete opisuje, čak i kada vi osjećate drugačije.
- ▶ Vjerujte djetetu i shvatite ga ozbiljno.
- ▶ Zapamtite, razgovarati nije isto što i govoriti.
- ▶ Dok razgovarate, ne prekidajte dijete. Slušajte, slušajte, slušajte.
- ▶ Nemojte umanjivati ili negirati značaj onoga što dijete kaže, nemojte ga ismijavati.

Objasnite događaj na djetetu razumljiv način

- ▶ Saopštite djetetu činjenice i koristite jednostavne riječi kad objašnjavate događaj: „Dogodio se napad na građane u jednom gradu.”
- ▶ Šta još možemo reći i umiriti dijete? Na primjer: „Znam da si uznemirena, ljuta, tužna, prestrašena – i to je normalno.” „Radimo na tome da budemo dobro.” „Tu smo, zajedno smo, volim te.” „Ti nisi ništa kriv.”

Igrajte se (mali) i družite se (veliki)

- ▶ Omogućite djeci bezbjedne uslove za igru ili ih nadzirite i dopustite im njihove spontane aktivnosti.
- ▶ Za adolescente, komunikacija i druženje s vršnjacima nije želja, već razvojna potreba koju treba podržati i podsticati.
- ▶ Pronađite vrijeme u toku dana za zajedničku igru i druženje – tada odložite svoje telefone ili barem isključite mobilne podatke (internet na telefonu) ako već morate biti dostupni za pozive.
- ▶ Smanjite očekivanja – to mogu biti banalne i jednostavne igre, važno je da ste zajedno i da se, koliko je to moguće, odmaknete od teških događaja i atmosfere kojoj ste izloženi.
- ▶ Natjerajte se da započnete – to je za mnoge od nas odraslih teško, ali već nakon par minuta uglavnom uspijemo da se opustimo, bar na kratko. Sjetite se – i malo se broji!

© UNICEF/Duško Miljanić



- ▶ Ako vam igračke nisu dostupne, igrajte „Na slovo, na slovo“, pogađanja životinja, dobacivanja loptom ili nekim drugim predmetom, šuge, „Iks-oks“, ko može da napravi smješniji plesni pokret...

Isključite medijske sadržaje

- ▶ Pratite vijesti kad djeca nisu prisutna, a ako to nije izvodljivo, stavite slušalice. Ako nemate tu mogućnost, postarajte se da neka odrasla osoba bude s djecom dok vi pogledate vijesti.
- ▶ Porazgovarajte s djecom o onome što su čula ili vidjela (pogotovo sa starijom djecom kojoj su mediji i društvene mreže dostupni) i ispravite netačne informacije koje možda imaju.
- ▶ Pokušajte da svakoga dana odredite po nekoliko sati tokom kojih ćete isključiti pristup medijskim sadržajima.
- ▶ Vodite računa o tome da televizor ili radio ne budu stalna zvučna kulisa u prostoru u kojem boravite.

Podstičite fizičku aktivnost

- ▶ Odredite prostor i vrijeme u toku dana za fizičke vježbe.
- ▶ Prilagodite vrstu aktivnosti uslovima u okruženju u kome boravite (to može biti par čučnjeva, ples uz neku dinamičnu pjesmu, igra šuge...).
- ▶ Sve se broji, pa i najmanji koraci!
- ▶ Neka djeca vode vježbe ili predlažu aktivnosti, a učestvuju svi.
- ▶ Zapamtite – fizička aktivnost je jedan od najboljih načina da se oslobodite nagomilane napetosti koju osjećate.

Pružite djetetu dodatnu sigurnost

Nemojte se iznenaditi ako dijete počne da se ponaša neuobičajeno zahtjevno ili nametljivo – usporite svoj dnevni ritam, budite fizički dostupni i podržavajući. Ako osjetite preveliku iscrpljenost ili zamor, priuštite sebi malu pauzu, prodišite... i pripremite se za nastavak podrške svom djetetu. Ako vam je teško, možete se uvijek obratiti za pomoć (kontakti su navedeni na dnu ove brošure).



© UNICEF/Duško Miljanić

Obratite pažnju na neverbalne znakove

Pažljivo pratite moguće neverbalne znake anksioznosti. Na primjer, ako primijetite da se vašem djetetu nakon tragedije promijenio apetit ili san, ako izbjegava razgovor s vama i ne želi da priča o svojim osjećanjima, obratite se za pomoć stručnjacima u nekoj od nadležnih institucija.

Podsjetnici na tragični događaj

Pomozite svom djetetu da prepozna što ga podsjeća na tragični događaj (ljudi, mjesta, zvuci, mirisi, osjećanja). Razgovarajte, važno je da djetetu pojasnite razliku između stvarnog događaja i onoga što ga podsjeća na taj događaj.

Pomozite mu da kad čuje, vidi ili osjeti nešto što ga podsjeća na tragični događaj, može u sebi reći: „Uznemirena sam jer me je zvuk plača tog djeteta podsjetio na događaj. Ali sad sam bezbjedna!“

Neki podsjetnici povezani su s gubitkom bliske osobe (slike, muzika koju su zajedno slušali, mjesta na kojima su bili). Pomozite djetetu da se nosi s tim podsjetnicima na gubitak i pružite mu dodatnu podršku tokom vremena.

Normalizacija

Objasnite djetetu da su njegove reakcije straha i brige uobičajene s obzirom na situaciju koju je proživjelo. Važno je da ga uvjerite da postoji razlog za to kako se osjeća i ponaša. Pomozite djetetu da shvati da se i mnoga druga djeca u toj situaciji osjećaju i ponašaju slično. Nisu sami!

Kako se ponašati kad dijete ponovo krene u školu nakon tragičnog događaja – savjeti

- ▶ Budite strpljivi i smireni.
- ▶ Slušajte svoje dijete kad god želi da priča o tragičnom događaju.
- ▶ Nemojte izbjegavati odgovore na postavljena pitanja niti davati nejasne odgovore. Na konkretna pitanja – konkretno odgovorite.
- ▶ Ako dijete ima potrebu za samoćom i plakanjem, pustite ga, ali ga ne ostavljajte samog kod kuće.
- ▶ Nemojte požurivati ili umanjivati djetetova osjećanja rečenicama poput: „To je prošlo, život ide dalje“. Dijete se tada osjeća kao da ga ne razumijete.
- ▶ Svojim prisustvom, brigom, zajedničkim aktivnostima, pomozite djetetu da se osjeća sigurno.
- ▶ Podstaknite dijete na aktivnosti koje inače voli: sport, crtanje, slušanje muzike i slično.
- ▶ Održavajte uobičajene dnevne aktivnosti.
- ▶ Povedite računa da dijete dovoljno spava i da se pravilno hrani.
- ▶ Budite spremni na mogućnost da vaše dijete počne da se ponaša kao da je nekoliko godina mlađe.



© UNICEF/Risto Božović

- ▶ Često pokazujte djetetu da ga volite.
- ▶ Ako vam se učini da je vaše dijete postalo drsko ili neposlušno, pokušajte da se ne ljutite.
- ▶ Nemojte ga kažnjavati ako propusti neku školsku obavezu.
- ▶ Iskažite pozitivna očekivanja u odnosu na budućnost.
- ▶ Djetetu je potrebno neko vrijeme za oporavak. Možda ćete imati utisak da se vaše dijete potpuno oporavilo, ali znajte da u određenim situacijama može doći do kratkotrajnog pogoršanja.

O tome kako djetetu objasniti tragediju/ smrt piše Marija Perišić, psihološkinja i psihoterapijska savjetnica, pedagoškinja senzorne integracije i praktičarka ranih intervencija, zaposlena u JZU Dom zdravlja Cetinje.

Niko, apsolutno niko nije oslobođen osjećanja pogođenosti i tuge vijestima o tragediji u neposrednoj okolini, o smrtima i nesrećama koje se svakodnevno prenose na televiziji, društvenim mrežama i drugim sredstvima informisanja.



Odraslom je teško suočiti se s ovakvim situacijama, a zamislite što se dešava s djecom, s malim bićima koja još uvijek ne znaju mnoge razloge, koja su imala malo iskustva u svom kratkom životu.

Objasniti djeci situacije kao što su teška nesreća ili smrt sigurno je jedan od najtežih izazova s kojima se roditelji i porodice suočavaju. To je posebno teško ako je stradala osoba koja je djetetu bila veoma bliska. Način na koji djeca razumiju ove situacije u velikoj mjeri zavisi od njihovog uzrasta i veoma je važno da roditelji to imaju na umu kad treba da im objasne tragediju ili smrt.

- Do treće godine dijete ne može da razumije niti da ima svijest o tome što je smrt, već je doživljava samo kao odsustvo.
- Od treće do pete godine djeca počinju bolje da shvataju pojam smrti, ali i dalje vjeruju da će se osoba vratiti.
- Od šeste godine postaje im jasnije da je smrt neizbježna i nepovratna.
- Tek poslije osme ili devete godine djeca razvijaju punu svijest o konačnosti života. Smrt za njih postaje definitivna, uznemirujuća situacija, a nama je veoma teško objasniti im nešto što ni sami ne poznajemo dobro. Djeca ovog uzrasta znaju da se mrtvi nikada neće vratiti i da je, stoga, smrt konačna. Roditelji neće moći da izbjegnu tugu, ali su razumijevanje, strpljenje, podrška i naklonost neophodni i od presudnog značaja u ovim trenucima.

Nije jednostavno djeci objasniti smrt, jer je svako dijete – i po osjetljivosti – svijet za sebe. Svako dijete razumije i doživljava tugu na svoj način. Uloga roditelja/porodice u ovim situacijama je ključna.

Svaka porodica mora pronaći svoj način da se nosi s tugom. Važno je da znate da **upotreba metafora može biti negativna**. Na primjer, dijete od pet ili šest godina sigurno će pitati roditelje gdje je ta osoba. Odgovoriti da je ona „postala mala zvijezda“ ili „otišla u raj“ i ne objasniti djetetu da je osoba preminula –nije dobro i može izazvati probleme. Najvažnije je da ne obmanjujete dijete, da mu ne kažete da će se preminula osoba vratiti ili nešto slično.

S druge strane, takođe nije preporučljivo jednostavno se pretvarati da se ništa nije dogodilo, izbjegavati temu ili joj davati veoma negativnu težinu. Ako izbjegavamo da govorimo o smrti, dijete možda neće htjeti da asimiluje gubitak, što može izazvati negativne posljedice u njegovom ponašanju. Stoga je važno da cijela porodica zajedno doživi tugu – to će pomoći ne samo da se bol podijeli, već i da rane brže zacijele. Ako prolazite kroz proces tugovanja, ne skrivajte tugu od mališana, dopustite i njima da učestvuju u novoj dinamici i učite ih da su promjene i gubici dio života. Učite ih važnosti izražavanja negativnih osjećanja, prevaziženju i jačanju sebe tokom teškoća i prilagođavanju na nove faze života.

Neophodno je biti iskren kako bi djeca naučila da se nose s gubicima i kako ne bi razvila pretjerani strah od smrti.

Ne postoji priručnik o tome kako djetetu objasniti smrt, ali evo nekih ideja koje vam mogu koristiti:

- Ohrabrite dijete da priča o onome što se dogodilo, što osjeća, što misli o tome. Ohrabrite ga da izrazi svoja osjećanja.
- Podstaknite dijete da se sjeti lijepih trenutaka koje je provelo s preminulom osobom i porodicom.
- Ne ostavljajte dijete bez odgovora na njegova pitanja. Informacije dajte postepeno, odvojte za to određeni period koji djetetu omogućava da ih internalizuje na adekvatan način i tako da ima prostora da njima upravlja.
- Ne objašnjavajte ni više ni manje od onoga što dijete traži.
- Ne stvarajte lažna očekivanja kod djeteta. Istina uvijek mora ići naprijed kako bi se dijete što prije prilagodilo situaciji.
- Budite strpljivi. Djeci su potrebni vrijeme, prostor, ljubav i podrška da bi prevazišla svoj bol.





© UNICEF/Duško Miljanić

DJECA SVOJU TUGU NIKADA NE SMIJU DA ŽIVE U SAMOĆI

Konačnost života je jedina sigurnost koju imamo. Vjerujem da je, uprkos smrti, najbolja stvar djeci objasniti život, uvijek. Život treba da cijesimo, svakoga dana – to će nam pomoći da se nosimo s gubicima, koji su neizbježni.

Važno je znati ko još može pomoći vašem djetetu



Učitelji/nastavnici, psiholozi i pedagozi tu su da pomognu svakom djetetu koje se teško nosi s osjećanjima zabrinutosti, straha i napetosti dok je u školi. Ohrabrite dijete da se obrati stručnim osobama u školi ako se ne bude osjećalo dobro – to može biti već prvog dana po povratku ili bilo kad tokom radne nedjelje.

Ako mislite da je tragični događaj ozbiljno uticao na vaše dijete i da mu je potrebna stručna pomoć, ovo su kontakti za podršku:

KONTAKTI ZA PODRŠKU

SOS Linija za psihološku pomoć i podršku Ministarstva zdravlja u saradnji s Klinikom za psihijatriju Kliničkog centra Crne Gore i Udruženjem psihologa Crne Gore

Broj: **1555**

Uobičajeno radno vrijeme SOS linije je 9–18 h, ali je podložno promjeni. Ako linija ne radi u trenutku kad zovete, uvijek možete zatražiti pomoć na drugim dostupnim linijama, uključujući SOS dječju liniju (vidjeti u nastavku teksta), koja je otvorena tokom cijelog dana i noći. Ova linija je u svakom trenutku dostupna svima kojima je potrebna psihološka podrška i pomoć stručnih lica.

Dječja linija

Broj: **116 111** (0–24 h)

Nacionalna SOS dječja linija besplatna je, anonimna i povjerljiva, a služi za pružanje usluga djeci i mladima koji se suočavaju s bilo kakvim emocionalnim, psihološkim ili bezbjednosnim problemima.

Besplatna roditeljska SOS linija (Udruženje Roditelji)

080 888 888 (radnim danima 9–15 h)

Nacionalna SOS linija za žrtve nasilja u porodici

Broj: **080 111 111**

Linija je besplatna, anonimna i dostupna 24 sata dnevno. Bilo da poznajete nekoga ko trpi nasilje, mislite da se nasilje dešava u porodici koju poznajete ili ste sami žrtva nasilja u porodici, najbolji savjet je da pozovete SOS liniju za pomoć i podršku.

U urgentnim situacijama, uz saglasnost žrtve, Nacionalna SOS linija za žrtve nasilja u porodici može komunicirati s institucijama (policija, centri za socijalni rad i sl.) i tražiti da odmah reaguju, zaustave nasilje i zaštite žrtve. Ova linija, takođe, može pomoći žrtvi, ako ona to želi, da se smjesti na sigurno i bezbjedno mjesto.

Lokalni domovi zdravlja (centri/jedinice za mentalno zdravlje postoje pri 15 domova zdravlja)

- Centar za mentalno zdravlje **Podgorica**: **067 074 135**
- Centar za mentalno zdravlje **Danilovgrad**: **020 812 106; 020 810 306**
- Centar za mentalno zdravlje **Cetinje**: **067 242 702**
- Centar za mentalno zdravlje **Nikšić**: **040 204 605**
- Centar za mentalno zdravlje **Kotor**: **032 334 542**
- Centar za mentalno zdravlje **Budva**: **033 427 200**

- Centar za mentalno zdravlje **Herceg Novi**: **069 374 679**
- Centar za mentalno zdravlje **Bijelo Polje**: **050 435 185**
- Centar za mentalno zdravlje **Bar**: **030 314 614; 030 314 579**
- Centar za mentalno zdravlje **Ulcinj**: **067 147 320**
- Centar za mentalno zdravlje **Nikšić**: **040 204 605**
- Centar za mentalno zdravlje **Bijelo Polje**: **050 435 185**
- Centar za mentalno zdravlje **Pljevlja**: **067 611 982**
- Dom zdravlja **Berane**: **051 236 584**
- Dom zdravlja **Kolašin**: **020 865 180; 020 865 140**

Centri za djecu s posebnim potrebama / Centar za djecu sa smetnjama u razvoju

Psiholozi zaposleni u centrima za djecu sa posebnim potrebama odnosno za djecu sa smetnjama u razvoju pružaju psihološku podršku i traumatizovanoj djeci u kriznim situacijama.

- Centar za djecu sa posebnim potrebama, Dom zdravlja **Glavnog grada**, **067/085-934**
- Centar za djecu sa potrebama, Dom zdravlja **Herceg Novi** **031/342-942**
- Centar za djecu sa potrebama, Dom zdravlja **Bijelo Polje** **050/435-166**
- Centar za djecu sa potrebama, Dom zdravlja **Bar** **030/313-260**
- Centar za djecu sa potrebama, Dom zdravlja **Nikšić** **067/616-825**
- Centar za djecu sa smetnjama u razvoju, Dom zdravlja **Berane** **069/350-368**

Klinički centar Crne Gore

- Klinika za psihijatriju „Dušan Kosović“: **020 412 269**
- Psihijatrijska ambulanta: **020 412 274**
- Psihološki kabinet: **020 412 274**
- Centar za rani razvoj: **069 342 544**

Jedinstveni evropski broj za hitne slučajeve – 122

Pored prijave urgentne i vanredne situacije, pozivom na ovaj broj može se zahtijevati hitna intervencija različitih nadležnih službi (u zavisnosti od situacije), a može se i anonimno prijaviti saznanje da neko posjeduje nelegalno oružje.

Za svako dijete

Ko god da je
Gdje god da živi
Svako dijete zaslužuje djetinjstvo
Budućnost
Fer šansu
Zato je UNICEF tu
Za svu djecu, za svako dijete
Dan za danom
Radimo u više od 190 zemalja i teritorija
Dosežući do onih najteže dostupnih
Najudaljenijih od pomoći
Najisključenijih
Zato ostajemo do kraja
I nikad ne odustajemo

Publikaciju je objavio **UNICEF**

Podgorica, Crna Gora

podgorica@unicef.org

www.unicef.org/montenegro

© United Nations Children's Fund (UNICEF),
Februar 2025.

unicef 
za svako dijete