

Психолошке реакције младих, ученика средње школе

- » После кризног догађаја најпре се јавља неверица да се догађај стварно одиграо. Адолесцент поставља себи многа питања на које нема одговор (Зашто сада? Зашто нама?)
- » Често се враћају сећања на догађај, слике и звуке – понекад су она толико интензивна да се јављају присилно, често и током спавања
- » Тешкоће у памћењу и учењу
- » Губитак интересовања за оно што је раније било привлачно
- » Могуће је да се јави осећање бесмисла, као и сујеверје
- » Узнемиреност, „не држи га место“
- » Поремећај сна – спава или премало или превише („бекство у сан“)
- » Повлачење, осамљивање – непостојање жеље да се говори о догађају или стално причање о ономе шта се догодило
- » Преосетљивост, склоност импулсивном реаговању (љутња коју може да замени плач)
- » Склоност ризичном понашању (коришћење алкохола, цигарета, дроге, таблета).

ЗА РОДИТЕЉЕ/СТАРАТЕЉЕ:

Како помоћи младима?

Током опоравка младих адолесцентног узраста може да дође до краткотрајних погоршања, али ће те реакције постепено слабити и нестајати. Опоравак ће свакако олакшати подршка околине и блиских особа међу којима су, неоспорно, родитељи/старатељи. За њих, важне су следеће препоруке:

- » Будите стрпљиви. Дајте детету времена да се опорави
- » Саслушајте своје дете кад год жели да разговара о тешким догађајима, иако већ знате шта се догодило
- » Немојте га прекидати док вам препричава тешке догађаје и охрабрите га да прича о узнемирујућим осећањима
- » Покажите прихватање – реците да је нормално што се тако осећа, да се тако осећају и други који су били у сличној ситуацији, без обзира на узраст
- » Ако дете има потребу за осамљивањем и плакањем, пустите га, али га не остављајте превише често самог у кући, посебно не ноћу
- » Побрините се да се дневне активности одвијају на уобичајени начин
- » Подстичите га да упражњава активности које воли (спорт, цртање, слушање музике...)
- » Уважите потребу да своја осећања подели са онима који су имали слична искуства, као и да своје потребе јасно и отворено изнесе. Подршка у тим случајевима доноси олакшање
- » Не љутите се ако вам се чини да је дете постало дрско или непослушно
- » Очекујте да ће показати раздражљивост и љутњу. Покушајте да предвидите ситуације у којима би то могло да се догоди, помозите му да испољи осећања, да смањи своју напетост и овлада својим понашањем

- » Искажите оптимистичка очекивања везана за будућност
- » Немојте да избегавате одговоре на постављена питања и немојте да дајете нејасне одговоре. На конкретна питања одговарајте конкретно
- » Нађите начина да покажете детету да га волите
- » Немојте кажњавати дете ако пропусти неку школску обавезу
- » Имајте стрпљења према детету и према себи. Дајте времена својој породици да се суочи са свим што је преживела
- » Успоставите контакт са одељењским старешином и заједно пратите како се ваше дете суочава са захтевима свакодневних активности
- » Побрините се да ваше дете довољно спава и да се разноврсно храни.

ЗАПАМТИТЕ: адолесценту НЕЋЕ помоћи

- » Негирање да је имао тешко искуство, потискивање непријатних осећања
- » Избегавање разговора о догађају
- » Пожуривање да се опорави, умањивање његових осећања („То је прошло, живот иде даље...“, „Није то ништа...“, „Не треба да се бојиш, ниси више мали/а“). Дете тада може да има осећај да га не разумете
- » Потискивање ваших осећања и реакција.

И оно најважније: ВИ СТЕ СВОМ ДЕТЕТУ НАЈБОЉИ ПОМАГАЧ!