

SMERNICE ZA RODITELJE

KAKO RAZGOVARATI SA DECOM O KRIZNIM SITUACIJAMA?

Prirodno je da osećate zabrinutost i da imate nedoumice kako da razgovarate sa svojom decom o kriznoj situaciji kojoj trenutno svedočimo.

U nastavku možete da razmotrite sledeće savete za pomoć svojoj deci kako da se izbore sa posledicama traumatskog događaja:

1 STVARANJE OSEĆAJA BEZBEDNOSTI

Osnovni preduslov za dalje razgovore o događaju i ispoljavanje različitih emocija jeste obezbeđivanje osećanja sigurnosti i vraćanje osećaja bezbednosti.

Deca različitog uzrasta mogu da budu **zabrinuta za svoju bezbednost**, kao i bezbednost svoje porodice. Zato je važno da na samom početku decu uverite da su sada bezbedni i na sigurnom, kao i da će sada svi biti usmereni na očuvanje bezbednosti.

Stvorite prostor za decu koji će smatrati bezbednim mestom. Deci, bez obzira na godine, je potreban prostor u kome mogu pronaći utočište kada svet oko njih postane opasan i nepredvidljiv. Razmislite i o planiranju zajedničke, drage aktivnosti koja može pružiti sigurnost, utehu i umirenje.

2 OTVOREN RAZGOVOR

Razgovor sa decom o njihovim brigama je prvi korak koji će im pomoći da se osećaju bezbedno i da počnu da se nose sa događajima koji se dešavaju oko njih. O čemu pričate i kako to govorite zavisi od njihovog uzrasta, ali sva deca moraju da znaju da ste tu za njih i slušate ih.

Odvojite dovoljno vremena za razgovor i pronađite zgodan trenutak kada možete da razgovarate: dok idete negde, šetate se, dok se spremaju za igru, za vreme obroka ili pred spavanje.

Započnite razgovor. Imajte na umu da su deca nešto već čula - od učitelja, društva, kroz medije. **Pitajte ih šta već znaju, šta misle** o tome, **kako se osećaju** u vezi sa tim.

Pratite razgovore odraslih. Imajte na umu da Vaša deca možda slušaju Vaše razgovore. Ako nešto ne razumeju - „popuniće praznine“, što može povećati anksioznost.

3 PAŽLJIVO SLUŠANJE

Važno je sa strpljenjem, punom pažnjom i uvažavanjem slušati dete koje je iskazalo potrebu da govori. Dodatno je neophodno oslušivati i prihvatiti njihovu potrebu da o svemu razgovaraju i pitaju, u meri i na način koji njima odgovara.

Pažljivo slušajte njihove misli. Ne prekidajte - dozvolite im da izraze svoje ideje i razumevanje pre nego što odgovorite.

Dopustite im i ohrabrite ih da postave pitanja i da reše sopstvene nedoumice na taj način.

Pokažite strpljenje ukoliko dete ima potrebu da Vam više puta ispriča šta mu se dogodilo ili kako se oseća - to je upravo način na koji ono pokušava da razume šta se dogodilo.

4 DELJENJE OSEĆANJA

- **Ohrabrite ispoljavanje emocija.** Podstaknite svoju decu da svoja osećanja prenesu rečima, pričajući o njima ili vodeći dnevnik. Nekoj deci može biti od pomoći da izraze svoja osećanja kroz igru i kreativne aktivnosti. **Dozvolite deci da iskažu onoliko emocija koliko su spremna da podele u datom trenutku** i pokažite puno razumevanje, uvažavanje i strpljenje za sve što podele.
- **Obratite pažnju i pratite znakove stresa, straha ili anksioznosti.** Nakon traumatičnog događaja, tipično je za decu (i odrasle) da iskuse širok raspon emocija, uključujući **strah, šok, bes, tugu i anksioznost**. Kažite im da je očekivano da osećaju ono što osećaju.
- **Ponašanje Vaše dece može se promeniti zbog njihove reakcije na događaj.** Mogu imati problema sa spavanjem, promene u apetitu i promene raspoloženja, učestalije glavobolje ili bol u stomaku, kao i poteškoće sa koncentracijom, odrađivanjem školskih zadataka ili uobičajenim obavezama.
 - **Ovakve reakcije su očekivane** i trebalo bi da počnu da se povlače za četiri do šest nedelja, ako se ne dogodi nijedan drugi traumatski događaj. Ukoliko ove reakcije traju duže, to je znak da je potrebno potražiti stručnu pomoć. Obavezno redovno proveravajte svoju decu. **Obezbedite dodatno vreme, pažnju i strpljenje (uključujući dodatnu nežnost i zagrljaj).**
- **Pokažite svoja osećanja** - upravo na taj način deca uviđaju da je „dozvoljeno“ ispoljavanje različitih emocija i da je prirodno da u ovoj situaciji neko oseća tugu, neko ljutnju, neko strah, neko zbunjenost. **Budite obazrivi da Vaša osećanja budu koliko god je moguće umerena i pažljivo objasnite svoje reakcije** kako deca ne bi pomislila da su ih ona izazvala.

5 INFORMISANJE

U kriznim situacijama, ljudi često provode mnogo vremena prateći vesti i informacije na internetu, ne samo u cilju informisanja, već i zbog toga što nam to pruža osećaj kontrole. I Vaša deca će možda želeti da budu informisana o razvoju događaja i o vestima o događaju preko interneta, televizije ili novina.

- **Važno je ograničiti količinu vremena provedenog u praćenju vesti i informacija**, te obezbediti pauze od istih, jer stalna izloženost informacijama može povećati anksioznost i strah i kod dece i kod Vas.
- Svako **dodatno izlaganje medijskim sadržajima o događaju, naročito vizuelnom sadržaju**, može stvoriti psihološki efekat koji nalikuje scenariju kao da je dete bilo na mestu događaja i povećati rizik od posttraumatskog stresnog poremećaja za decu koja su direktno iskusila dati događaj.
- **Obavezno razgovarajte sa decom o onome što su videla ili pročitala.** Ukoliko raspoložu dezinformacijama ili pogrešnim informacijama – korigujte informacije, podelite sa njima samo ono što je provereno i budite otvoreni po pitanju toga da ne raspoložate svim informacijama.
- **Imajte u vidu da je teško dati odgovor na pitanje o uzroku događaja.** Stoga je značajno izbegavati deljenje pretpostavki i nagađanja o motivima, porodičnoj dinamici, **a posebno o psihološkom profilu počinioca** sa decom.

ČUVAJTE SEBE



Vodite računa o sebi da biste mogli da brinete o svojoj deci. Budite uzor svojoj deci kako da upravljaju traumatskim događajima.

- **Održavajte redovni raspored kao i pre**, koliko možete, kako biste vratili osećaj sigurnosti i izvesnosti.
- **Nemojte previše da planirate**, da ne bi došlo do iscrpljenosti.
- **Pravite pauze.** To može biti samo pet minuta kada izađete iz sobe ili kuće i duboko udahnete ili brzo prošetate. Ne zaboravite da napravite pauze od izlaganja izveštavanju o događaju.



POMOĆ JE DOSTUPNA.

Ako se Vi ili Vaša deca osećate zaglavljeno ili preopterećeno, možda biste želeli da razmislite o razgovoru sa nekim ko bi mogao da Vam pomogne. Licencirani stručnjak za mentalno zdravlje, kao što je psiholog, može pomoći Vama i Vašoj deci u razvoju odgovarajuće strategije za napredovanje. Važno je da dobijete stručnu pomoć ako u bilo kom trenutku osetite da Vi ili Vaša deca otežano funkcionišete ili sa teškoćama obavljate osnovne aktivnosti svakodnevnog života.

Neki od dostupnih kontakt telefona ka besplatnoj psihološkoj podršci

Institut za mentalno zdravlje u Beogradu

podrška porodicima stradalih u OŠ „Vladislav Ribnikar“, učenicima, nastavnicima i roditeljima kojima je potrebna psihološka pomoć i podrška

063 868 1757

063 868 2217

Klinika za psihijatriju UKCS

066 830 0854

Za zakazivanje razgovora: 011 3662124 i 063 310723

NADEL

Nacionalna dečja linija 116 111

Savetodavni telefon za roditelje 0800 007 000

Centar Srce

0800 300 303

Centar za mentalno zdravlje - Terazije 3

011 3612467,

Pokret Nesalomivi

0800 001 002

Društvo psihologa Srbije

<https://www.dps.org.rs/>

Klinika Laza Lazarević, Nacionalna linija za pomoć adolescentima

0800 309309 (opcija 3)

Psihološko Jezgro Centar

Grupe podrške za roditelje OŠ „Vladislav Ribnikar“

064 800 2005

