

Kako razgovarati sa djecom nakon napada u osnovnoj školi

Ovaj događaj može izazvati različite emocije kod djece, kao što su osjećaj straha, panike i anksioznosti zbog vlastite sigurnosti i sigurnosti bližnjih. Također, može biti primjetan i osjećaj tuge i krivice. Ovdje nudimo savjete koji mogu pomoći da razgovarate sa djecom o napadu u školi.

1. Započnite razgovor

Može djelovati da je teško pronaći pravi trenutak za razgovor. Ipak, izbjegavanje razgovora može dovesti do pojačanog osjećanja zabrinutosti i zbunjenosti, i ostavlja otvoren prostor za dezinformacije kojima su djeca izložena. Objasnite djetetu da želite da razumijete kako se osjeća. Teško je, ali ne zaboravite da ste vi svom djetetu najveća podrška!

3. Normalizirajte osjećaje

Objasnite djetetu da se svi uplaše kada su opasnosti. Strah je način kako nas naša tijela upozoravaju i pripremaju za akciju kada se nešto opasno događa. Pomozite djeci da shvate da su njihove prirodne reakcije normalne. Podijelite vaše osjećaje, podijelite da je normalno biti uplašen i da ste tu, da ste zajedno, na sigurnom.



5. Pratite dijete u narednom periodu

U narednim danima i tjednima, obratite pažnju pokazuje li dijete neke od sljedećih simptoma: socijalno povlačenje, promjene u ponašanju u odnosu sa vas, vršnjake ili učitelje, teškoće sa spavanjem (usnivanjem, buđenjem noću i sl.), smanjen ili povećan apetit, glavobolje ili bolovi u trbuhu, impulzivno ili agresivno ponašanje. Ukoliko primijetite prisustvo više ovih znakova, ponudite djetetu da potražite pomoć psihologa, psihoterapeuta ili psihijatra sa kojim dodatno može razgovarati o onome što ga muči.

2. Osigurajte uvjete u kojima se dijete osjeća sigurno

Pitajte dijete o tome što ono zna o pucnjavi koja se dogodila i kako se povodom toga osjeća. Dopustite djeci da izraze svoja osjećaje i postavite vam sva pitanja koja imaju. Uvjerite ih da je normalno to što osjećaju i budite iskreni - nemojte lagati.

Razriješite svaku potencijalnu zabrinutost koja nije utemeljena (npr. da se napad u školi događa često, da škola nije sigurno mjesto).




4. Promotrite znakove traume

Normalno je da djeca budu u nekoj mjeri zabrinuta povodom napada u školi. Ako vam dijete izgleda izuzetno uplašeno, ljuto, ili povučeno potražite stručnu pomoć.

Uključite stručnjake za mentalno zdravlje ili kontaktirajte neku od organizacija koje se bave pružanjem podrške djeci i roditeljima nakon ovog događaja.



ŠTO ĆE POMOĆI?

- Pokažite svoja  aje. Time će vaša djeca dobiti „dozvolu“ da iskažu vlastite osjećaje; „Da i ja sam se zabrinuo/la“
- Potičite ih da napišu ili nacrtaju ono što ih muči. Ako ne žele, ne moraju da vam pokažu svoj sastav ili crtež.
- Uvažite njihova opravdanja (da nisu spremni da odgovaraju, da nisu dovoljno koncentrirani) posebno u narednim danima. Dajte do znanja da ste tu kada budu spremni.
- Pomozite im da zadovolje potrebu za sigurnošću, budite pored djeteta i organizirajte zajedničke aktivnosti; „Tu sam za tebe; Možemo zajedno raditi nešto što voliš“
- Ako imaju potrebu za osamljivanjem i plakanjem, pustite ih, ali ih ne ostavljajte previše često same kod kuće, posebno ne noću; „Razumijem da ti treba da budeš sam/a, ali ja sam tu kad budeš htio/la da razgovaramo“

ŠTO NEĆE POMOĆI?

- Izbjegavanje razgovora o događaju
- Negiranje da je dijete doživjelo teško iskustvo; „Pa nije se to dogodilo u tvojoj školi“
- Prešućivanje bitnih i primjerenih informacija.
- Ponašanje kao da se ništa nije dogodilo; „To je prošlo, život ide dalje“; Ne trebaš se bojati, nisi više mali/a). Dijete će misliti da ga ne razumijete
- Požurivanje oporavka
- Potiskivanje vaših osjećanja i reakcija
- Ljutnja na dijete zato što je neraspoloženo ili ne ispunjava školske obaveze

Ne zaboravite na sebe, i vi ste prošli kroz stresnu situaciju. Brinite o sebi, ali brinite i o vašim reakcijama koje mogu utjecati na to kako će se dijete nositi sa stresnom situacijom.

Pokažite djetetu da ste tu za njega, da vam je važno da razumijete kako se osjeća ali ga nemojte siliti ukoliko nije spremno da razgovara.

Potrudite se da u narednom periodu intenzivnije oslušujete svoju djecu i provedite više vremena sa njima.

Zajedničke aktivnosti

Edukativni filmovi i knjige



- Održavanje socijalnih kontakta, organiziranje okupljanja (ukoliko dijete to želi).
- Potaknite relaksaciju i odmor koji je primjeren djetetovim željama: aktivnosti u prirodi,
- Organizirajte aktivnosti s roditeljima i vršnjacima, kino, društvene igre, slaganje slagalica...)
- Održavajte rutinu koliko je to moguće. Rutine pomažu djeci da „vrate” osjećaj da će sve biti u redu.
- Probajte sa djetetom vježbe relaksacije. Na primjer, možete objasniti djetetu da proba da disati duboko, da zamisli da ispred njega stoji šalica tople čokolade, zatim da udahne duboko kao da želi da osjeti njen miris, pa da izdahne kroz usta kao da želi da je ohladi. I tako da ponovi nekoliko puta.

Ako osjećate tjeskobu, strah ili trebate podršku, možete se obratiti na broj koji je otvorio Grad Zagreb:

01/46 96 162.

Linija je dostupna svih sedam dana u tjednu od 8.00 do 20.00 sati

Pripremila stručna služba Osnovne škole Kustošija