

Kako razgovarati s djecom u kriznim situacijama?

U situacijama poput ove, iznimno je teško pronaći prave riječi. Ipak, razgovor je nužan i prijeko potreban!

„Razgovarajte s djecom.“ – rečenica kojom smo okruženi već nekoliko dana i koja je apsolutno opravdana. No, kako razgovarati s djecom o tragedijama i kriznim situacijama?

Koliko god da ih nastojimo zaštititi od loših vijesti, one se šire brzinom svjetlosti i neminovno je da će do djece doći – putem medija, vijesti, društvenih mreža, obitelji, poznanika, vršnjaka. Kada se to dogodi, s djecom je potrebno iskreno, smireno i otvoreno razgovarati.

Za početak, pronađite odgovarajući trenutak za razgovor, onaj u kojem i vi i oni imate vremena i volje za razgovorom. Važno je da ste u sigurnoj, poznatoj okolini i da je razgovor moguć. Na primjer, možete razgovarati za vrijeme vožnje kući ili tijekom obiteljskog ručka.

Ako djeca već imaju informacije o događaju, pitajte ih što točno znaju i što su čuli. Pustite ih da pričaju i samo slušajte. Pokažite im da vas zanima njihovo mišljenje i da ste ga spremni čuti. Pokušajte im pažnju usmjeriti s negativnih na pozitivne aktere u događaju – ljude koji su žrtvama hrabro pomogli i na koje uvijek mogu računati za pomoć.

U kriznim situacijama djeca često postavljaju mnogo pitanja, no oni zapravo ne žele toliko informacija. Iz tog razloga, nemojte ih bombardirati nepotrebnim informacijama.

Ukoliko djeca raspolažu pogrešnim informacijama, ispravite ih i podijelite s njima samo one koje su provjerene i točne. Svako dijete se s emocijama nosi drugačije. Nemojte pretpostavljati, već ih pitajte ih kako se osjećaju povodom navedenih događaja. Nemojte ih prekidati dok govore!

Podijelite s njima i vlastite osjećaje te se na taj način povežite. Ako ste tužni, recite im to. Nemojte im držati „predavanja“. Priznajte da je ovo i vas pogodilo i tako im pokažite da se u redu tako osjećati. Na taj način pružit ćete im ono što im je trenutno najpotrebnije – model koji se u situaciji krize s njom nosi najbolje što zna i može!

Kod neke djece može se pojaviti osjećaj brige za vlastitu sigurnost i sigurnost vršnjaka. Uvažite njihovu brigu, no recite im kako su ovakvi događaji vrlo rijetki i da ćete učiniti sve da ih zadržite sigurnima. Neka

budu svjesni da se odrasli za njih brinu i da će učiniti sve da ostanu sigurni. Podsjetite ih da su u sigurnom i podržavajućem okruženju i potrudite se da to tako bude unutar vaše obitelji (a odgojno-obrazovni djelatnici će se potruditi da tako bude i u školi/vrtiću).

Nastojte ih zaštititi od fotografija i snimaka vezanih uz događaj. Ako su djeca fotografije ili snimke već vidjela, pokažite im pozitivne fotografije i pažnju usmjerite na junake događaja, odnosno osobe koje su spremno uskočile pomoći poput policajaca, hitne pomoći i slično.

PAZITE NA SEBE I ČUVAJTE SEBE!

Vodite računa o sebi kako biste mogli biti uzor svojoj djeci! Procesuirajte informacije i emocije na način koji vama odgovara i koliko god dugo vam je potrebno. Održavajte rutinu, nemojte previše planirati i uzmite vrijeme za odmor!

PRATITE PROMJENE KOD DJECE!

U nadolazećem periodu, pratite djecu, njihovo ponašanje, osjećaje, promjene raspoloženja, obrasce razmišljanja, spavanja i hranjenja. Postoji mogućnost da će se kod neke djece privremeno primijetiti promjene, no one su prirodne i uobičajene nakon ovakvog događaja. Ovakvo stanje u psihologiji se naziva „akutna stresna reakcija“. Na simptome možete gledati kao na prirodan mehanizam kojim se tijelo smiruje i vraća u balans te kojim integrira događaj u svoje životno iskustvo.

Ukoliko navedene promjene traju duže od nekoliko tjedana, to je znak da je potrebno potražiti stručnu pomoć.

GDJE PRONAĆI STRUČNU POMOĆ?

Školska stručna služba (psiholog, pedagog)

<https://www.kakosi.hr/>

<https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/ustanove/>

Svatko od nas, neovisno o svojoj struci, može pomoći u stvaranju sigurnijeg svijeta za naše najmlađe, ali i sve nas. Budite prvi korak u pozitivnoj promjeni!

Izvor informacija: <https://ksp.ffzg.unizg.hr/index.php/kako-razgovarati-s-djecom-u-kriznim-situacijama/>