

Kako razgovarati sa djecom o pucnjavi u školi

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

1. Započnite razgovor

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

3. Normalizirajte osjećaje

Objasnite djetetu da se svi uplaše kada su u 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 i 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 nedjeljama obratite pažnju na to da li dijete ispoljava neke od sljedećih simptoma: socijalno povlačenje, promjene u ponašanju u odnosu sa vama, vršnjacima ili nastavnicima, teškoće sa spavanjem (hvatanjem sna, buđenjem noću i sl.), smanjen ili povećan apetit, glavobolje ili stomačni problemi, impulsivno ili agresivno ponašanje. Ukoliko primjetite prisustvo više ovih znakova, ponudite djetetu da potražite pomoć od psihologa, psihoterapeuta ili psihijatra sa kojim dodatno može razgovarati o onome što ga muči.

2. Pružite sigurnost

Pitajte dijete o tome šta ono **zna** o pucnjavi koja se dogodila i kako se povodom toga **osjeća**. Dopustite djeci da izraze svoje 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 pucnjava u školi dešava često, da škola nije sigurno mjesto). Uvjerite ih da su sa vama sada sigurni.

4. Promotrite znakove traume

Normalno je da djeca budu u nekoj mjeri zabrinuta povodom pucnjave 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.

NADEL

- Nacionalna Dječja Linija 116 111
- Savjetodavni telefon za roditelje 0800 007 000

Centar SRCE

- 0800 300 303

Centar za mentalno zdravlje – Terazije 3

- 011 3612467

Pokret Nesalomivi

- 0800 001 002

Klinika Laza Lazarević (Nacionalna linija za pomoć adolescentima)

- 0800 309309 (opcija 3)

Psihološko Jezgro Centar (za roditelje OŠ "Vladislav Ribnikar")

- 064 800 2005

Institut za mentalno zdravlje (za porodice stradalih)

- 063 8681 757
- 0638682217





Kako razgovarati sa djecom o pucnjavi u školi

ŠTA ĆE POMOĆI

- **Pokažite svoje osjećaje.** 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. Ali im 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 da radimo nešto što voliš*“
- Ako imaju **potrebu za osamljivanjem** i plakanjem, pustite ih ali ih ne ostavljajte previše često samim kod kuće, posebno ne noću; „*Razumijem da ti treba da budeš sam/a, ali ja sam tu kad budeš htio/htjela da razgovaramo*“

ŠTA NEĆE POMOĆI

- **Izbjegavanje** razgovora o događaju
- **Negiranje** da je dijete doživelo teško iskustvo; „*Hajde, pa nije se desilo u tvom razredu*“
- **Prešućivanje** bitnih i primjerenih informacija.
- Ponašanje kao da se ništa nije dogodilo; „*Tojeprošlo, životidedalje*“; *Netrebadase bojiš, nisi više mali/a*). Dijete će misliti da ga ne razumijete.
- **Požurivanje** oporavka
- **Potiskivanje** vaših osjećaja 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). Organizirati sistem podrške, djetetu će značiti da se povezuje sa drugom djecom.



Potaknite relaksaciju i **odmor** koji je primjeren djetetovim željama:

- Aktivnosti **u prirodi**
- Organizirana aktivnost sa roditeljima i vršnjacima (npr. kino, društvene igre, slaganje slagalica...)



Održavajte **rutinu** koliko je to moguće. Pored neprijatnosti i nesigurnosti, rutine pomažu djeci da „vrate” osjećaj da će sve biti u redu. Na primjer, organizirajte obroke svaki dan u isto vrijeme.



Probajte sa djetetom vježbe **relaksacije**. Na primjer, možete objasniti djetetu da proba da diše duboko, da zamisli da ispred njega stoji čaša 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.

