

# SMERNICE ZA RODITELJE

## KAKO RAZGOVARATI SA DECOM O KRIZNIM SITUACIJAMA

Kao roditelju, prirodno je da osećate zabrinutost i da imate nedoumice kako da razgovarate sa svojom decom o kriznoj situaciji kojoj trenutno svedočimo. Važno je da znamo da se deca okreću svojim roditeljima da bi se osećala bezbednom. Ovo važi za svu decu, bez obzira na njihov uzrast, bilo da su mališani, adolescenti ili čak mladi odrasli.

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

### 1 STVARANJE OSEĆANJA BEZBEDNOSTI

Osnovni preduslov za dalje razgovore o događaju i ispoljavanje različitih emocija jeste obezbeđivanje osećanja sigurnosti i vraćanje osećanja 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 i da će sada svi da se trude da očuvaju bezbednost.

**Čuvajte dom kao bezbedno mesto.** Deca, bez obzira na godine, smatraju kuću sigurnim utočištem kada svet oko njih postane opasan i nepredvidljiv. U vremenima krize, važno je zapamtiti da Vaša deca mogu da se vrate kući u osećaj sigurnosti. Razmislite o planiranju zajedničke omiljene porodične aktivnosti koja može pružiti utehu i umirenje.

### 2 OTVOREN RAZGOVOR

Razgovor sa svojom 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 nešto već čuli, od učitelja, društva, medija. **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 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

Očekivano je da deca pokazuju različite emocionalne reakcije na događaj, zato je važno stvoriti atmosferu prihvatanja u kojoj će deca imati mogućnost da na različite načine, u zavisnosti od njihovog uzrasta, ispolje svoja osećanja vezana za događaj.

- **Ohrabrite ispoljavanje emocija.** Podstaknite svoju decu da svoja osećanja prenesu rečima pričajući o njima ili vodeći dnevnik. Nejoj deci može biti od pomoći da izraze svoja osećanja kroz igru i kreativne aktivnosti. Dozvolite deci da iskažu onoliko emocija koliko su spremni da podele sa vama u tom 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 od ovog perioda, to je znak da je potrebno potražiti stručnu pomoć. Obavezno redovno proveravajte svoju decu dok pratite njihovo nošenje sa ovim procesom. **Obezbedite dodatno vreme, pažnju i strpljenje (uključujući dodatnu nežnost i zagrljaj).**
- **Pokažite svoja osećanja** jer će upravo time deca uvideti da je „dozvoljeno“ ispoljavanje različitih emocija i da je prirodno da u ovoj situaciji neko oseća tugu, neko ljutnju, strah, 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 zbog informisanja, već i zbog toga što nam to pruža osećaj kontrole. I Vaša deca će možda želiti da budu informisana o razvoju događaja i o vestima o događaju preko interneta, televizije ili novina. Zato je važno pratiti sledeće smernice i obezbediti adekvatno informisanje u skladu sa uzrastom dece.

- **Važno je ograničiti količinu vremena provedenog u praćanju vesti i informacija**, te obezbediti pauze od istih, jer stalna izloženost informacijama može zapravo povećati i Vaše i njihove anksioznost i strahove.
- Potrebno je imati na umu da svako **dodatno izlaganje medijskim sadržajima o događaju, naročito vizuelnom sadržaju**, može stvoriti psihološki efekat na dete koji nalikuje scenariju kao da je dete bilo na mestu događaja ili povećati rizik od posttraumatskog stresnog poremećaja za decu koja su direktno iskusila dati događaj.
- **Obavezno razgovarajte sa decom o onome što su videli ili pročitali.** Ako imaju neke dezinformacije ili pogrešne informacije – podelite sa njima šta se trenutno zna, a o čemu trenutno ne postoje proverene informacije.

### 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 god možete, kako biste povratili 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 udahnute ili brzo prošetate. Ne zaboravite da napravite pauze od izlaganja izveštavanju o događaju.



## POMOĆ JE DOSTUPNA.

Ako se vi ili vaša deca osećate zaglavljani ili preopterećeni, 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 osećate da vi ili vaša deca niste u stanju da funkcionišete ili obavljate osnovne aktivnosti svakodnevnog života u bilo kom trenutku.

### **Neki od raspoloživih resursa i kontakt telefona ka besplatnoj psihološkoj pomoći**

#### **Institut za mentalno zdravlje u Beogradu**

podrška porodicima stradalih u OŠ "Vladislav Ribnikar", nastavnicima i učenicima, i svima 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

