

Kako razgovarati sa decom o pucnjavi u školi

Ovaj događaj može izazvati različite emocije kod dece, kao što su osećaj straha, panika i anksioznost povodom sopstvene bezbednosti i bezbednosti njihovih bližnjih. Takođe, može biti primetan i osećaj tuge i krivice. Ovde nudimo savete koji mogu pomoći da razgovarate sa decom o pucnjavi u školi.

1. Započnite razgovor

Može delovati da je teško pronaći pravi trenutak za **razgovor**. Ipak, izbegavanje razgovora može dovesti do pojačanog osećanja zabrinutosti i zbunjenosti, i ostavlja otvoren prostor za dezinformacije kojima su deca izložena.

Objasnite detetu da želite da razumete kako se oseća. Jeste teško, ali ne zaboravite da ste vi svom detetu najveća podrška!

3. Normalizujte osećanja

Objasnite detetu da se svi uplaše kada su u opasnosti. **Strah** je način kako nas naša tela upozoravaju i pripremaju za akciju kada se nešto opasno događa. Pomozite deci da shvate da su njihove prirodne **reakcije normalne**. **Podelite i vaša osećanja**, podelite da je normalno biti uplašen i da ste tu, da ste zajedno, na sigurnom.

5. Pratite dete u narednom periodu

U narednim danima i nedeljama obratite pažnju na to da li dete ispoljava neke od sledećih simptoma: socijalno povlačenje, promene u ponašanju u odnosu sa vas, vršnjacima ili nastavnicima, teškoće sa spavanjem (zaspivanjem, buđenjem noću i sl.), smanjen ili povećan apetit, glavobolje ili stomaćni problemi, impulsivno ili agresivno ponašanje. Ukoliko primetite prisustvo više ovih znakova, ponudite detetu da potražite pomoć od psihologa, psihoterapeuta ili psihijatra sa kojim dodatno može razgovarati o onome što ga muči.

2. Obezbedite sigurnost

Pitajte dete o tome šta ono **zna** o pucnjavi koja se dogodila i kako se povodom toga **oseća**. Dopustite deci da izraze svoja osećanja i postavite vam sva pitanja koja imaju. Uverite ih da je **normalno** to što osećaju i budite iskreni - nemojte lagati.

Razrešite svaku potencijalnu zabrinutost koja nije utemeljena (npr. da se pucnjava u školi dešava često, da škola nije bezbedno mesto). Uverite ih da su sa vama sada bezbedni.

4. Osmotrite znakove traume

Normalno je da deca budu u nekoj meri zabrinuta povodom pucnjave u školi. Ako vam dete izgleda izuzetno uplašeno, ljuto, ili povučeno potražite stručnu pomoć. Uključite stručnjake za mentalno zdravlje ili kontaktirajte neku od organizacija koje se bave pružanjem podrške deci i roditeljima nakon ovog događaja.

NADEL

- NAcionalna DEčija 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

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 decom o pucnjavi u školi

ŠTA ĆE POMOĆI

- **Pokažite svoja osećanja.** Time će vaša deca dobiti „dozvolu“ da iskažu sopstvena osećanja; „*Da i ja sam se zabrinuo/la*“
- Podstičite 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 skoncentrisani) posebno u narednim danima. Ali im dajte do znanja da ste tu kada budu spremni.
- Pomozite im da zadovolje **potrebu za sigurnošću**, budite **pored deteta** i organizujte **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; „*Razumem da ti treba da budeš sam/a, ali ja sam tu kad budeš hteo/la da razgovaramo*“

ŠTA NEĆE POMOĆI

- **Izbegavanje** razgovora o događaju
- **Negiranje** da je dete doživelo teško iskustvo; „*Hajde, pa nije se desilo u tvom odeljenju*“
- **Prećutkivanje** bitnih i primerenih informacija.
- Ponašanje kao da se ništa nije dogodilo; „*To je prošlo, život ide dalje*“; *Ne treba da se bojiš, nisi više mali/a*). Dete će misliti da ga ne razumete
- **Požurivanje** oporavka
- **Potiskivanje** vaših osećanja i reakcija
- **Ljutnja na dete** 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 uticati na to kako će se dete nositi sa stresnom situacijom. **Pokažite detetu da ste tu za njega**, da vam je važno da razumete kako se oseća ali ga nemojte siliti ukoliko nije spremno da razgovara. Potrudite se da u narednom periodu intenzivnije oslušujete svoju decu i **provedite više vremena sa njima.**



Zajedničke aktivnosti

Edukativni filmovi i knjige



Održavanje **socijalnih kontakta**, organizovanje okupljanja (ukoliko dete to želi). Organizovati sistem podrške, detetu će značiti da se **povezuje sa drugom decom**.



Podstaknite relaksaciju i **odmor** koji je primeren detetovim željama:

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



Održavajte **rutinu** koliko je to moguće. Pored neprijatnosti i nesigurnosti, rutine pomažu deci da „vrate” osećaj da će sve biti u redu. Na primer, organizujete obroke svaki dan u isto vreme.



Probajte sa detetom vežbe **relaksacije**. Na primer, možete objasniti detetu da proba da diše duboko, da zamisli da ispred njega stoji šolja tople čokolade, zatim da udahne duboko kao da želi da oseti njen miris, pa da izdahne kroz usta kao da želi da je ohladi. I tako da **ponovi nekoliko puta**.

