

Brošura OŠ Montovjerna

Kako razgovarati s djecom nakon traumatskog događaja?



Poštovani roditelji,

suočeni smo s izazovnim i traumatskim događajima koji su se nedavno dogodili u našoj blizini. Svjesni smo zabrinutosti, možebitnog osjećaja straha, panike, anksioznosti, čak i tuge, kako kod djece tako i kod nas odraslih.

Kako su to situacije koje su izvanredne i nesvakidašnje naša odgovornost je da o tome razgovaramo sa svojom djecom i pružimo im podršku. Kako bi vam pomogli u tome nudimo vam neke smjernice kako razgovarati s djecom kod kuće.

1. Započnite razgovor

Kako bi započeli razgovor o ovoj temi vrlo je važno da osigurate uvjete za to. Odvojite vrijeme posvećeno samo djetetu bez okolinskih distraktora (TV, mobiteli, kućanski poslovi i sl.). Iako se može činiti da je teško pronaći pravi trenutak za razgovor imajte na umu da izbjegavanje razgovora može dovesti do pojačanog osjećaja zabrinutosti i zbunjenosti i ostavlja otvoren prostor za dezinformacije kojima su djeca izložena. Teško je, to je istina, ali vi ste svom djetetu najveća podrška.



2. Dajte djetetu prostora da se izrazi

Vjerujemo da su djeca o ovim temama čula dosta od svojih prijatelja, učitelja te putem društvenih mreža stoga je važno pustiti djecu da nam sama kažu o tome što su čuli. Manja djeca su, vjerujemo, manje izložena medijima stoga ne znaju puno detalja te im nije potrebno detaljno objašnjavati što se dogodilo. Iako nam kao roditeljima ponekad nije ugodan razgovor s djecom o uznemirujućim događajima izrazito je bitno ne dopustiti im da budu sama u tumačenju onoga što vide i čuju oko sebe.





3. Razgovarajte o osjećajima

Kako bi potaknuli razgovor o osjećajima jako je dobro podijeliti s djecom i naše osjećaje koje je u nama pobudio ovaj događaj. Možemo reći djetetu da smo se i mi uzrujali ili da smo zabrinuti. Osjećaj straha je sasvim normalan osjećaj kada se nađemo u opasnosti. Izbjegavajte negiranje da je dijete doživjelo teško iskustvo - „Pa nije se dogodilo u tvom gradu/školi“, „Ne trebaš se bojati“ i sl.

4. Omogućite im osjećaj sigurnosti

Premda je očekivano je djeca budu u nekoj mjeri zabrinuta zbog događaja koji se dogodio razgovarajte s njima o potencijalnim zabrinutostima koje nisu utemeljene (npr. da se pucnjava u školi događa često, da škola nije sigurno mjesto). Istaknite im da su ovakvi događaji iznimno rijetki i da postoje odrasli koji su tu da ih zaštite. U razgovoru s djetetom budite smireni i izbjegavajte nagađanja o tome hoće li se ovakva pucnjava ponoviti i što je uzrokovalo postupak počinitelja. Nemojte se usmjeravati na stereotipe o počinitelju nego se umjesto toga zadržite na činjenicama i vlastitim osjećajima.

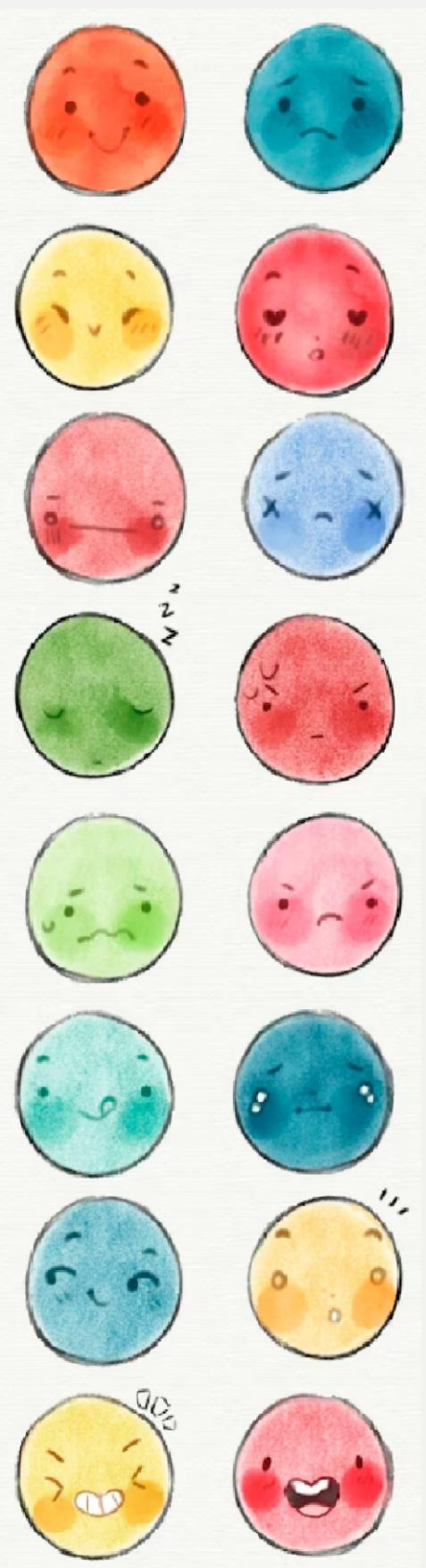


5. Obratite pozornost na znakove traume

Ukoliko vam dijete izgleda kao da je previše uznemireno, uplašeno, ljuto ili povučeno nemojte čekati potražiti pomoć. Razgovarajte s djetetom i ponudite mu da zajednički potražite pomoć. Pomoć možete potražiti u školi kod svojih učitelja ili članova stručno razvojne službe. Neki od simptoma na koje je važno obratiti pažnju u narednom periodu su: socijalno povlačenje, promjene u ponašanju u odnosu sa vama, vršnjacima ili učiteljima, teškoće sa spavanjem (buđenjem noću i sl.), smanjen ili povećan apetit, glavobolje ili stomaćni problemi, impulzivno ili agresivno ponašanje.

6. Pobrinite se za sebe

Ako primijetite da vam je teško skrenuti misli s teških tema ili da vas preplavljaju neugodne emocije pobrinite se za 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. Potrudite se da u narednom periodu intenzivnije oslušujete vaše osjećaje i svoju djecu i provedite više vremena zajedno. Uživajte i razgovarajte sa svojom djecom.



Za zajedničke aktivnosti predlažemo i neki od crtanih filmova koji obrađuju teme o osjećajima.



Literatura:

<https://tinejdzeri.hrabritelefon.hr/>

Za stručno razvojnu službu pripremila:
Ivana Klarić Ivančić, socijalna pedagoginja
Grafički uredila: Nike Savić, učiteljica razredne nastave
svibanj, 2023.