

Како разговарати са децом о пуцњави у школи

Овај догађај може изазвати различите емоције код деце, као што су осећај страха, паника и анксиозност поводом сопствене безбедности и безбедности њихових ближњих. Такође, може бити приметан и осећај туге и кривице. Овде нудимо савете који могу помоћи да разговарате са децом о пуцњави у школи.

1. Започните разговор

Може деловати да је тешко пронаћи прави тренутак за разговор. Ипак, избегавање разговора може довести до појачаног осећања забринутости и збуњености, и оставља отворен простор за дезинформације којима су деца изложена.

Објасните детету да желите да разумете како се осећа. Јесте тешко, али не заборавите да сте ви свом детету највећа подршка!

3. Нормализујте осећања

Објасните детету да се сви уплаше када су у опасности. Страх је начин како нас наша тела упозоравају и припремају за акцију када се нешто опасно догађа. Помозите деци да схвате да су њихове природне реакције нормалне. Поделите и ваша осећања, поделите да је нормално бити уплашен и да сте ту, да сте заједно, на сигурном.

5. Пратите дете у наредном периоду

У наредним данима и недељама обратите пажњу на то да ли дете испољава неке од следећих симптома: социјално повлачење, промене у понашању у односу са вас, вршњацима или наставницима, тешкоће са спавањем (заспивањем, буђењем ноћу и сл.), смањен или повећан апетит, главобоље или стомачни проблеми, импулсивно или агресивно понашање. Уколико приметите присуство више ових знакова, понудите детету да потражите помоћ од психолога, психотерапеута или психијатра са којим додатно може разговарати о ономе што га мучи.

2. Обезбедите сигурност

Питајте дете о томе шта оно зна о пуцњави која се догодила и како се поводом тога осећа. Допустите деци да изразе своја осећања и поставе вам сва питања која имају. Уверите их да је нормално то што осећају и будите искрени - немојте лагати.

Разрешите сваку потенцијалну забринутост која није утемељена (нпр. да се пуцњава у школи дешава често, да школа није безбедно место).

4. Осмотрите знакове трауме

Нормално је да деца буду у некој мери забринута поводом пуцњаве у школи. Ако вам дете изгледа изузетно уплашено, љуто, или повучено потражите стручну помоћ. Укључите стручњаке за ментално здравље или контактирајте неку од организација које се баве пружањем подршке деци и родитељима након овог догађаја.

НАДЕЛ

- Национална Дечија Линија 116 111
- Саветодавни телефон за родитеље 0800 007 000

Центар СРЦЕ

- 0800 300 303
- Центар за ментално здравље – Теразије 3
- 011 3612467

Покрет Несаломиви

- 0800 001 002
- Клиника Лаза Лазаревић (Национална линија за помоћ адолесцентима)
- 0800 309309 (опција 3)

Психолошко Језгро Центар (за родитеље ОШ

- “Владислав Рибњикар”)
- 064 800 2005
- Институт за ментално здравље (за породице страдалих)
- 063 8681 757
- 0638682217





Како разговарати са децом о пуцњави у школи

ШТА ЋЕ ПОМОЋИ



- **Покажите своја осећања.** Тиме ће ваша деца добити „дозволу“ да искажу сопствена осећања; *„Да и ја сам се забринуо/ла“*
- Подстичите их да **напишу или нацртају** оно што их мучи. Ако не желе, не морају да вам покажу свој састав или цртеж.
- **Уважите њихова оправдања** (да нису спремни да одговарају, да нису довољно сконцентрисани) посебно у наредним данима. Али им дајте до знања да сте ту када буду спремни.
- Помозите им да задовоље **потребу за сигурношћу**, будите **поред детета** и организујте **заједничке активности**; *„Ту сам за тебе; Можемо заједно да радимо нешто што волиш“*
- Ако имају **потребу за осамљивањем** и плакањем, пустите их али их не остављајте превише често самим код куће, посебно не ноћу; *„Разумем да ти треба да будеш сам/а, али ја сам ту кад будеш хтео/ла да разговарамо“*



ШТА НЕЋЕ ПОМОЋИ

- **Избегавање** разговора о догађају
- **Негирање** да је дете доживело тешко искуство; *„Хајде, на није се десило у твом одељењу“*
- **Прећуткивање** битних и примерених информација.
- Понашање као да се ништа није догодило; *„То је прошло, живот иде даље“; Не треба да се бојиш, ниси више мали/а).* Дете ће мислити да га не разумете
- **Пожуривање** опоравка
- **Потискивање** ваших осећања и реакција
- Љутња на дете зато што је нерасположено или не испуњава школске обавезе.

Не заборавите на себе, и ви сте прошли кроз стресну ситуацију. Брините о себи, али брините и о вашим реакцијама које могу утицати на то како ће се дете носити са стресном ситуацијом. **Покажите детету да сте ту за њега,** да вам је важно да разумете како се осећа али га немојте силити уколико није спремно да разговара. Потрудите се да у наредном периоду интензивније ослушкујете своју децу и **проведите више времена са њима.**



Заједничке активности

Едукативни филмови и књиге



Одржавање **социјалних контаката**, организовање окупљања (уколико дете то жели). Организовати систем подршке, детету ће значити да се повезује са другом децом



Подстакните релаксацију и **одмор** који је примерен дететовим жељама:

- Активности у **природи**
- Организована активност са родитељима и вршњацима (нпр. биоскоп, друштвене игре, слагање слагалица...)



Одржавајте **рутину** колико је то могуће. Поред непријатности и несигурности, рутине помажу деци да „врате” осећај да ће све бити у реду. На пример, организујете оброке сваки дан у исто време.



Пробајте са дететом вежбе релаксације. На пример, можете објаснити детету да проба да дише дубоко, да замисли да испред њега стоји шоља топле чоколаде, затим да удахне дубоко као да жели да осети њен мирис, па да издахне кроз уста као да жели да је охлади. И тако да понови неколико пута.

