

Sažetak smjernica za vođenje razgovora i postupanje s djecom nakon saznanja o potencijalno uznemirujućem događaju

Sažetak pripremila: Mirna Keresteš, mag. psych., psihologinja škole

1. Otvoreno razgovarajte s djecom o tome što se dogodilo

Koliko god Vam se razgovor o događaju može činiti teškim ili uznemirujućim, budite svjesni da je šutnja, odnosno, prepuštanje djeci da budu sama u svojim mislima, osjećajima ili tjelesnim senzacijama koje mogu biti opterećujuće, zastrašujuće ili stresne, najgora opcija. Zbog digitalizacije svijeta te medijskih poruka koje se šire velikom brzinom i dopiru do svih nas, nije realno očekivati da možemo ili trebamo djecu (posebno starije dobi) izolirati i zaštititi od svih medijskih sadržaja i poruka. Također treba uzeti u obzir širenje i dijeljenje informacija među vršnjacima.

Nemojte se bojati da ćete razgovorom potaknuti dijete na to da sebi ili nekom drugom učini nešto loše. Inicirajte razgovor te osigurajte dovoljno vremena i prikladno mjesto. Dajte djetetu priliku da s Vama podijeli što zna i misli o događaju (gdje je i od koga čulo za događaj, što je pomislilo i osjećalo, što je čulo od vršnjaka ili u školi, prati li i dalje događaj i gdje). Svakako provjerite putem kojih je medija ili društvenih mreža dijete primilo informacije te budite svjesni opasnosti poruka i ideja koje pojedine popularne društvene mreže, poput *TikToka*, prenose i plasiraju. Primjeri takvih ideja su odašiljanje poruka podrške počinitelju zločina i slike o „nasilnom heroju“, zvučni zapisi pucnjave ili planovi osvećivanja počinitelju i uzimanja pravde „u svoje ruke“. Pošaljite djetetu jasnu poruku da nasilje nikada nije dobro rješenje.

Djetetu pristupite smireno, s iskrenim interesom i brigom za to kako se osjeća i što misli te proživljava. Pokušajte što više slušati dijete te što manje dijeliti savjete, prekidati dijete ili intervenirati dok Vam prvo samo ne ispriča ono što želi. Ako je dijete zatvoreno ili ne želi razgovarati, pokušajte razgovor potaknuti otvorenim pitanjima, dijeljenjem vlastitog mišljenja ili doživljaja te svakako djetetu pošaljite jasnu poruku da ste tu za njega ako Vas u bilo kojem trenutku zatreba. Ako dijete iznese neka pogrešna razmišljanja, ideje ili informacije, nježno ih ispravite i pružite mu drugačije i točnije objašnjenje ili informaciju.

2. Budite modeli primjerenih reakcija i načina nošenja sa situacijom

Tijekom razgovora s djetetom osvijestite i pazite na vlastite reakcije, odnosno, budite djetetu model prikladnih reakcija jer su roditelji jako važni modeli od kojih djeca uče kako se u

pojedininim situacijama treba ponašati. U kontaktu s djetetom budite iskreni, odnosno, nemojte davati obećanja koja ne možete ispuniti (primjerice, obećavati da se strašan događaj sigurno više neće dogoditi). Pazite da u razgovoru s djetetom ne širite paniku i strah, ne iznosite ideje o uzrocima počinjenja djela, ne okrivljujete osobe i institucije bliske djetetu (primjerice školu) jer time kod djeteta stvarate osjećaj zbunjenosti i nesigurnosti u okolini u kojoj se prirodno kreće. Također, ne iznosite druge osobne stavove (primjerice, stereotipe ili nagađanja o počinitelju ili njegovoj obitelji) koji se mogu negativno odraziti na dobrobit djeteta. Bolje je zadržati se na činjenicama i provjerenim informacijama te vlastitim razmišljanjima i osjećajima koje oprezno i svrhovito možete podijeliti s djetetom.

3. Dajte djetetu umirujuće (ali realne) poruke

Pokušajte poslati djeci poruku optimizma i nade (ne lažnih već realnih), odnosno, podijeliti s njima podatke i razmišljanja koja ih mogu umiriti, primjerice da se takvi događaji dešavaju rijetko, da je svijet dosta sigurno mjesto, ali da nažalost postoje i ljudi loših namjera, da ćemo sada svi pojačano voditi brigu o pitanjima mentalnog zdravlja i zaštite djece ili da nisu u tome sama, odnosno, da mnoge odrasle osobe vode brigu o njihovoj sigurnosti i dobrobiti. Budite iskreni u tome da ne znate odgovore na sva pitanja. Ako primijetite ili Vam dijete kaže da u tijelu osjeća napetost, možete mu ponuditi isprobavanje i uvježbavanje vježbi za opuštanje, relaksaciju i usredotočeno disanje (npr. <https://tinejdzeri.hr/britelefon.hr/clanci/tehnike-relaksacije/> ili <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vježbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>).

Razgovarajte s djecom o tome što misle da bi im moglo pomoći u nošenju sa situacijom, kako im vi možete pomoći, tko bi im još i kako mogao pomoći te što mogu raditi kada im se pojave negativne misli ili osjećaji u vezi uznemirujućeg događaja. Podijelite s djetetom ono što Vama pomaže te provodite s njima zajedničko vrijeme ili aktivnosti, što može pozitivno doprinijeti i Vama i njima. Zadržite Vaše dnevne rutine i uobičajeni raspored jer to pruža osjećaj predvidljivosti, stabilnosti i sigurnosti.

4. Budite spremni čuti i prihvatiti različite reakcije, misli i osjećaje djece

Vijesti iz različitih medija mogu, ovisno o načinu izvještavanja i našeg doživljavanja, pobuditi različite reakcije i osjećaje poput tjeskobe, neugode, nervoze, tuge, ljutnje, straha, panike, bespomoćnosti ili beznađa. S druge strane, nekad djeca mogu pokazivati odgođene,

ne očekivane ili neobične reakcije na događaj. Budite spremni saslušati Vaše dijete te prihvatiti i normalizirati (reći da je uobičajeno i normalno da se sada tako osjećaju) sve vrste reakcija koje iskaže ili pokaže. Poučite djecu da su naši doživljaji i reakcije individualni i da smo svi različiti tako da je u stresnim i uznemirujućim situacijama moguće očekivati čitav raspon različitih emocija i ponašanja, što je sasvim prirodno i uobičajeno. Ako Vas reakcija Vašeg djeteta zabrine ili u djetetovom ponašanju, mišljenju ili osjećanju primijetite značajne promjene, zatražite pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje.

5. Poučite djecu kritičkom promišljanju o medijskim sadržajima i postavite čvrsta i dosljedna pravila o korištenju medija

Uznemirujući događaji su sveprisutni u medijima koji na različite, više ili manje primjerene te etične načine o njima izvještavaju. Neki mediji plasiraju senzacionalističke, neetične te netočne ili neprovjerene informacije koje nemaju nikakvu informativnu vrijednost, a u nama mogu pobuditi neugodne emocije. Normalno i prirodno je osjećati potrebu da budemo informirani, međutim, potrebno je kod sebe te posebno kod djece ograničiti količinu i vrstu sadržaja kojima smo izloženi kako ne bismo bili dodatno uznemireni i „bombardirani“ pretjeranom količinom sadržaja. Prije izlaganja djece nekom sadržaju dobro provjerite je li sadržaj primjeren dobi i razvojnom statusu djeteta te unaprijed predvidite kakav bi utjecaj određeni sadržaj mogao imati na dijete. Tijekom i nakon izlaganja djece medijskim sadržajima razgovarajte s njima o tome kako su primili i shvatili te poruke te ih potaknite na kritičko promišljanje i procjenu korisnosti, relevantnosti, istinitosti, provjerljivosti i vjerodostojnosti izvora i sadržaja informacija. Dobro je odrediti vrijeme u danu posvećeno ostalim aktivnostima, odnosno, bez korištenja medija i tehnologije, posebice prije spavanja.

6. Ne zaboravite provjeriti kako ste Vi sami te prepoznati što Vam pomaže i je li Vam potrebna dodatna podrška

Osvijestite vlastito stanje, misli, osjećaje i reakcije potaknute i povezane s događajem. Ako Vas vlastito stanje zabrinjava, osjećate da niste dobro i da se ne znate ili ne možete nositi sa situacijom, vrlo je važno da pomognete i samima sebi. Sjetite se što Vam je inače pomagalo u sličnim situacijama ili što Vam se čini da bi Vam sada godilo te podijelite svoje brige, misli i osjećaje s bliskim, a po potrebi i stručnim osobama. Zapamtite da probleme nikada nije dobro *stavljati pod tepih* već o njima treba otvoreno razgovarati kako bismo se naučili s njima uspješnije nositi.

Dodatni korisni sadržaji te izvori informacija i pomoći:

1. Američka psihološka asocijacija (2019). Helping your children manage distress in the aftermath of a shooting. Preuzeto s:

<https://www.apa.org/topics/gun-violence-crime/shooting-aftermath?fbclid=IwAR2aSa1DPtJFUO4k2f700mpF3GgtsTj383JZdWFTL8PWaecQ-BOem7YIdw>

2. Savjeti na *Facebook* stranicama Centra za zdravlje mladih, Hrabrog telefona i Zagrebačkog psihološkog društva

<https://www.facebook.com/centar.za.zdravlje.mladih.zagreb/>

<https://www.facebook.com/search/top?q=hrabri%20telefon>

<https://www.facebook.com/zagrebackopsiholoskodrustvo>

3. Besplatna i anonimna linija Hrabrog telefona

- za mame i tate: broj linije: 0800 0800, dostupno radnim danom od 9 do 20 sati ili e-mail adresa savjet@hrabritelefon.hr

- za djecu: broj linije: 116 111 ili javljanje na *chatu* radnim danom od 15 do 19

4. Nacionalna mreža za dječji traumatski stres:

<https://www.nctsn.org/resources/parent-guidelines-helping-youth-after-recent-shooting>