



RAZGOVOR S DJECOM O NASILNIM INCIDENTIMA U ŠKOLAMA I ZAJEDNICI O KOJIMA SE IZVJEŠTAVA U VIJESTIMA

OVAJ VODIČ NUDI SAVJETE KAKO DA RAZGOVARATE S DJECOM O TRAGIČNIM DOGAĐAJIMA O KOJIMA ĆE VJEROVATNO ČUTI U ŠKOLI I/ILI NA VIJESTIMA.

PITAT ĆE ŠTA SE DESILO

Djeca i tinejdžeri sposobniji su da senose suznemirujućim vijestima kada znaju više o samom događaju. Njima su potrebne informacije baš kao i odraslima. Počnite tako što ćete ih pitati šta oni već znaju o tome što se dogodilo. Vjerovatno su čuli za događaj na televiziji, internetu ili društvenim medijima, u školi ili od svojih prijatelja.

Međutim, većina njihovih informacija možda nije tačna. Dok objašnjavaju šta znaju o događaju, možete shvatiti šta je to što oni već ne znaju ili ne razumiju. Potražite nespornosti ili zastrašujuće glasine. Govorite istinu i ne pokušavajte ih obmanuti „za njihovo dobro”. Djeca i omladina različitog uzrasta razumiju i reaguju različito u skladu sa svojim razvojnim uzrastom i jedinstvenim ličnim iskustvima.

Iako je korisno da djeca znaju dovoljno o tome što se dogodilo da bi osjećala da razumiju šta se dogodilo i šta trebaju uraditi, nije od pomoći da djeca (ili odrasli) budu izložena uznemirujućim fotografijama ili informacijama ili kontinuiranom ili ponavljajućem medijskom izvještavanju. Takve fotografije i detalji često se uključuju u izvještavanje o događaju na televiziji, radiju i u štampanim medijima, kao i na društvenim mrežama i na drugim mjestima na internetu.

Ograničite količinu izloženosti medijskom izvještavanju i diskusiji na društvenim mrežama. Neposredno nakon kriznog događaja pravo je vrijeme da isključite televiziju, računare i pametne telefone i okupite se kao porodica i zajednica radi diskusije i podrške.

JESAM LI MOGAO NEŠTO UČINITI DA OVO SPRIJEČIM?

Važno je upamtiti da ne možemo pretpostaviti da su brige djece iste kao naše. Kada slušamo djecu i shvatimo njihova osjećanja i brige, možemo im bolje pomoći da shvate ova iskustva i kako ona utječu na sve nas.

Količina detalja koji će djeci biti korisni zavisiće od njihovog uzrasta. Što je dijete starije, to će vjerovatno biti potrebno više detalja da bi se odgovorilo na njegova pitanja i pozabavilo onim što ga brine. Pružite osnovne informacije na jednostavan i direktan način, a zatim postavljajte pitanja. Slušajte svoju djecu kako biste ustanovili količinu informacija koju im je potrebno dati. Starija će djeca možda željeti razgovarati o širim implikacijama događaja. Pružite im sigurnost kad god je to moguće. Vlasti, policija i škole poduzimaju korake da nas zaštite da se ovako nešto ne ponovi i da nas sačuvaju. Djeca često traže uvjerenje da su sada sigurna nakon ovakvih slikovitih podsjetnika na opasnost i mržnju.



Teroristički akti i pucnjave u školama i zajednici sve nas podsjećaju da nikada nismo potpuno sigurni, ali sada je pravi trenutak da uvjerite djecu da se mogu osjećati sigurno u svojim školama, kod kuće, u svojoj zajednici. Nakon tragičnog događaja svi se pitamo šta smo mi i drugi mogli uraditi da do njega ne dođe.

Čak i kada je očigledno da djeca ništa ne bi mogla uraditi da spriječe ili umanje krizu, ona se i dalje mogu osjećati bespomoćno i mogu pomisliti da su mogla promijeniti ono što se dogodilo. Neka djeca znaju da je ovo uobičajena reakcija: svi želimo da postoji nešto što smo mogli uraditi da spriječimo ovu ili bilo koju tragediju. Umjesto toga predložite da se zajedno možete koncentrirati na ono što se sada može učiniti da se pomogne onima koji su najdirektnije pogođeni i da promovirate sigurnost, toleranciju i prihvatanje u našim zajednicama.

ČIJA JE GREŠKA?

Svaljivanje krivice način je da se osjećate kao da možete povratiti kontrolu nad neprijatnim osjećanjima i osjećanjem ličnog rizika.

Iako je prirodno razmišljati o krivici, to ne ublažava trenutna osjećanja tuge i straha niti pruža bilo kakva rješenja za budućnost. Razumljivo je da bi ljudi bili ljuti na pojedince koji počine akte terorizma i mržnje, ali nažalost ponekad su ljudi ljuti i na one ljude koje je lakše pronaći i okriviti, kao što su ljudi koji izgledaju kao da pripadaju nekoj većoj grupi koja uključuje i one koji su bili odgovorni.

Djeci treba reći da, iako je uobičajeno da se osjećaju ljuti, teroristi i oni koji čine nasilna djela ne predstavljaju određenu rasnu, etničku, vjersku ili drugu grupu. Nasilje također može uzrokovati da se djeca i tinejdžeri uplaše da bi mogli biti na meti ljudi jer se plaše da drugi ne odobravaju ono što su oni. Ovo je vrijeme da se udružimo i nastavimo biti inkluzivni, prihvatajući i podržavajući.

HOĆE LI OVO PROMIJENITI MOJ ŽIVOT?

Ovo je pitanje na koje se svi borimo da odgovorimo, ne samo za djecu već i za nas same. Naročito u teškim vremenima djeca se mogu ponašati nezrelo. Tinejdžeri možda žele provoditi više vremena sa svojim vršnjacima. Djeca i tinejdžeri često su veoma zabrinuti za sebe. Kada dođe do tragičnog događaja, oni mogu postati još više zabrinuti zbog onoga što ih lično pogađa. Odrasli koji ovo ne razumiju mogu to vidjeti kao sebičnost ili bezbrižnost. Važno je da se djeca osjećaju prijatno kada postavljaju pitanja i izražavaju svoja osjećanja. Očekujte da djeca za sada više razmišljaju o sebi. Kada se uvjere da ih neko sluša i da će njihove potrebe biti zadovoljene, veća je vjerovatnoća da će moći početi razmišljati o potrebama drugih.

MOGU LI POMOĆI?

Kada se djeca počnu osjećati sigurno i razumiju šta se dešava, mnogi će željeti pomoći. Iako sada malo toga mogu učiniti da pomognu neposrednim žrtvama određene krize, postoji mnogo toga što mogu učiniti da pomognu. Oni mogu početi tako što će brinuti o sebi – govoreći vam kada su uznemireni ili zabrinuti, mogu biti iskreni i otvoreni. Oni također mogu ponuditi pomoć drugim članovima svoje zajednice – svojim prijateljima i drugovima iz razreda, nastavniku i drugim odraslim osobama. Vremenom mogu razmišljati o tome kako bi oni s drugim članovima svoje zajednice mogli učiniti nešto korisno za žrtve i preživjele.

NE ŽELIM POGORŠATI STVARI, PA BI LI BILO BOLJE DA NE KAŽEM NIŠTA?

Često ono što djeci i tinejdžerima najviše treba jeste da neko kome vjeruju sasluša njihovu patnju, prihvati njihova osjećanja i bude tu za njih.



ŠTA AKO IH OVO UZNEMIRI?

Tokom ovih razgovora djeca mogu pokazati da su uznemirena: mogu plakati, biti anksiozna ili nervozna, ili vam na neki drugi način pokazati da su uznemirena. Zapamtite, događaji su ti koji ih uznemiruju, a ne diskusija. Razgovor o događaju omogućit će im priliku da vam pokažu koliko su zaista uznemirena. Ovo je prvi korak u suočavanju s njihovim osjećanjima i prilagođavanju njihovom novom shvatanju svijeta. Povremeno pauzirajte razgovor kako biste mogli pružiti podršku i utjehu i pitati žele li nastaviti diskusiju u neko drugo vrijeme. Ali za djecu je od pomoći da shvate da je u redu da vam pokažu kada su uznemirena. U suprotnom ona mogu pokušati sakriti svoja osjećanja i onda će se morati sama nositi s njima.

TREBAM LI ZAPOČINJATI OVU TEMU ČAK I AKO DJECA NE POSTAVLJAJU PITANJA? ŠTA AKO IZGLEDA DA NE ŽELE PRIČATI O TOME?

Kada dođe do velike krize ove prirode, dobro je pokrenuti ovu temu s djecom, ma koliko bila mala. U početku vam starija djeca i tinejdžeri mogu reći da ne žele ili da nemaju potrebu da razgovaraju o tome. Općenito nije dobra ideja da ih prisiljavate da razgovaraju s vama, ali neka vaša vrata budu otvorena da se vrate i razgovaraju o tome kasnije. Budite dostupni kada budu spremni za razgovor, ali neka sami odaberu vrijeme. Često je djeci lakše govoriti o tome šta druga djeca govore ili osjećaju umjesto da govore o sebi.

KAKO DA PREPOZNAM AKO JE DJECI POTREBNO VIŠE NEGO ŠTO IM JA MOGU PRUŽITI? GDJE BIH SE TREBAO OBRATITI ZA TAKVU POMOĆ?

Kada dođe do nasilnog incidenta u školi ili zajednici, većina će ljudi biti uznemirena. Međutim, ako su djeca i dalje veoma uznemirena narednih nekoliko dana i ne mogu se oporaviti od svojih strahova, ili ako imaju problema u školi, kod kuće ili s prijateljima, onda je dobra

ideja da razgovarate s nekim izvan porodice za savjet. Događaj je možda izazvao druga uznemirujuća iskustva, brige ili probleme koje imaju. Možda ćete željeti potražiti savjet od nastavnika ili od školske savjetodavne službe, od pedijatra, savjetnika za mentalno zdravlje ili od člana svećenstva. Ne trebate čekati trenutak kada pomislite da im je potrebno savjetovanje – trebali biste iskoristiti savjetovanje i podršku kad god mislite da bi bili od pomoći.

Ne brinite hoćete li reći pravu stvar – nema odgovora koji će sve popraviti. Slušajte njihove brige i misli, odgovorite na njihova pitanja jednostavnim, direktnim i iskrenim odgovorima i pružite odgovarajuću sigurnost i podršku. Iako bismo svi željeli spriječiti djecu da ikada čuju za ovako nešto, stvarnost to ne dozvoljava. Ignoriranje tog pitanja neće ih zaštititi od onoga što se dogodilo, već ih samo spriječiti da shvate i suoče se s tim. Zapamtite da odgovori i uvjeravanje trebaju biti na nivou djetetovog razumijevanja.

AKO IMAM JOŠ PITANJA, KOME SE MOGU OBRATITI ZA ODGOVORE?

Obratite se nekom od centara za mentalno zdravlje u svojoj zajednici.

*Zahvaljujemo se
Nacionalnom centru za krizne situacije u školama
Dječije bolnice u Los Angelesu
na ustupljenom materijalu.*