

# Razgovor s djecom u teškim trenucima

## Korak 1: Pobrinite se za sebe (analogija s avionom-prvo sebi stavite masku)

Da biste vodili teške razgovore s djecom, morate moći upravljati svojim emocijama. To ne znači isključiti svoje osjećaje. Tijekom ovakvih događaja najčešće se osjećamo ljutito, tužno, bespomoćno, ukočeno i zgroženo. Podijelite to sa kolegama, obitelji, prijateljima i djecom kada budete razgovarali. U razgovoru s djecom budite emocionalni vođa.

Odvojite vrijeme tijekom sljedećih dana za aktivnosti samonjege (druženje s obitelji i prijateljima, šetnja, slušanje glazbe, što god vam odgovara). Podsjetite se onog dobrog što se svakodnevno događa u školama i domovima. Kada smo bombardirani nezamislivom tragedijom, važno je sjetiti i onog pozitivnog. Bez toga, situacija može izgledati bezizlazno.

## Korak 2: Stvorite prostor za razgovor

Može se otvoriti razgovor o mogućnosti da se situacije kao ova danas mogu dogoditi bilo gdje, uključujući i vašu učionicu. S obzirom da je nastava završena, ako se tema otvori kada se vratite s praznika, baš kao što postavljate pravila tijekom bilo koje rasprave (oko pitanja, odgovora i dijeljenja mišljenja), postavite ih i ovdje. Budite iskreni i recite učenicima (svojoj djeci kod kuće) kako se osjećate i druge uobičajene reakcije koje ljudi mogu imati.

Naglasite očekivanja u vašem razredu (obitelji) da se jedni prema drugima odnose s poštovanjem i pažnjom. Dajte im do znanja da ćete (nježno) ispraviti dezinformacije o incidentu.

## Korak 3: Potvrdite

Budite iskreni o tome što se dogodilo koristeći razvojno primjeren jezik. Mlađa djeca trebaju konkretnija objašnjenja izrečena jednostavno u nekoliko fraza.

Npr. Danas se loša stvar dogodila u osnovnoj školi u Zagrebu. Mladić je ranio djelatnike i djecu. Jedno je dijete umrlo. Policija je uhvatila mladića. Svi su jako tužni, a ima puno ljudi koji pomažu.

Za stariju djecu neka informacije budu izravne i usmjerene na incident i žrtve, a NE na počinitelja.

Važno je podsjetiti djecu da su svi osjećaji u redu. Neki neće biti tužni. Incident im se može činiti dalekim i nepovezanim. Drugi se mogu osjećati van sebe, a neki bi se mogli prisjetiti neke nedavne tragedije koju su doživjeli.

Pazite da ne navedete premalo ili previše informacija. U doba društvenih medija i 24-satnih vijesti, djeca su vjerojatno čula za incident u školi. Vodite otvorene razgovore. Nemojte izmišljati priče ili ublažavati.

#### **Korak 4: Slušajte**

Otvorite im se i pustite ih da postavljaju pitanja. Raspravu možete započeti tako da ih pitate koja pitanja imaju ili što ih brine.

Prvo je korisno saznati što oni znaju. Djeca će često strašne događaje nadopuniti detaljima ili sjetiti još strašnijih događaja. To je izvrsna prilika za otvaranje rasprave i razjašnjavanje zabluda.

Ako budete razgovarali na nastavi o tome dopustite im da pomažu jedni drugima. Ne morate imati sve odgovore. Neka njihovi vršnjaci smisle načine kako se nositi s osjećajem ljutnje, tuge ili bespomoćnosti.

#### **Korak 5: Razmotrite koje korake treba poduzeti u ovakvim situacijama**

Razmotrite s učenicima školske postupke za rješavanje ovakve situacije. Naglasite važnost ovih postupaka kako bi svi bili sigurni.

Imenujte odrasle i vršnjake u njihovim životima koji im mogu pomoći i kako oni mogu pomoći drugima.

Nakon ovakvih razgovora učenici će trebati vremena i prostora da ih obrade, ali njihova okolina (učionica, ili u ovom slučaju kuća za vrijeme praznika) bi trebala ostati sigurna i predvidljiva (u smislu da se što je više moguće, vratite svakodnevnicu i rutinu).

#### **Korak 6: Vodite brigu o načinu provođenja vremena**

Ograničite vrijeme ispred ekrana i opsežnu izloženost vijestima. Zamijenite to s provođenjem vremena s obitelji i prijateljima. Napravite plan s djecom o stvarima koje mogu učiniti kako bi se pobrinuli za svoje mentalno zdravlje (igranje društvenih igara s obitelji, čitanje knjige, slušanje glazbe, fizička aktivnost...).

#### **Korak 7: Pratite djetetovo ponašanje i emocije**

Promatrajte djetetovo ponašanje i pripazite na znakove anksioznosti (nesanica, pretjerana briga o vanjskim događajima, strah, izolacija). Pitajte dijete kako se osjeća. Ukoliko zatrebate dodatni savjet i pomoć, možete se obratiti telefonskim putem na Telefon za psihološku pomoć (01 48 28 888) svakog radnog dana od 10 – 22h. U to je vrijeme uz liniju dežuran stručnjak – psiholog, dodatno educiran u psihološkom savjetovanju.