

Смернице за разговор са децом у тешким, кризним ситуацијама

У тешким, кризним ситуацијама деца је пољуљана једна од базичних емоционалних потреба- потреба за сигурношћу и извесношћу. Деца се, без обзира на узраст, било да су малишани, адолесценти или чак млади одрасли, окрећу својим родитељима, очекујући од њих да им осећај сигурности поврате.

У наставку следе савети за помоћ својој деци како да се изборе са последицама трауматског догађаја:

1. **СТВАРАЊЕ ОСЕЋАЊА БЕЗБЕДНОСТИ**- основни предуслов за даље разговоре о догађају и испољавање емоција јесте обезбеђивање осећања сигурности и безбедности. Деца могу да буду забринута за своју безбедност, као и за безбедност своје породице. Веома је важно да децу уверите да су сада безбедни и на сигурном и да ће сви да се труде да очувају безбедност.
2. **ОТВОРЕН РАЗГОВОР**- разговор са децом о њиховим бригама је први корак који ће им помоћи да се осећају безбедно и да почну да се носе са догађајима. Покрените разговор, питајте их шта већ знају, шта мисле, како се осећају у вези са тим. Уколико не желе, не силите их на причу. Објасните детету да желите да знате како се осећа и да сте ту за њега када буде желело да разговара.
3. **ПАЖЉИВО СЛУШАЊЕ**- важно је са стрпљењем, пуном пажњом и уважавањем слушати дете које је исказало потребу да говори. Не прекидајте их, дозволите им да изразе своје идеје и разумевање пре него што одговорите. Допустите им и охрабрите их да поставе питања и да на тај начин реше сопствене недоумице. Покажите стрпљење уколико дете има потребу да Вам више пута исприча шта му се догодило или како се осећа, то је управо начин на који оно покушава да разуме шта се догодило.
4. **ДЕЉЕЊЕ ОСЕЋАЊА**- важно је створити атмосферу прихватања у којој ће деца имати могућност да на различите начине, у зависности од узраста, испоље своја осећања везана за догађај. Охрабрите испољавање емоција- подстакните децу да своја осећања пренесу речима причајући о њима или водећи дневник. Некој деци може бити од помоћи да изразе своја осећања кроз игру и креативне активности. Дозволите деци да искажу онолико емоција колико су спремни да поделе са Вама у том тренутку и покажите пуно разумевање, уважавање и стрпљење за све што поделе. Покажите своја осећања јер ће управо тако деца увидети да је „дозвољено“ испољавање различитих емоција и да је природно да у тој ситуацији неко осећа тугу, неко љутњу, страх, збуњеност. Обратите пажњу и пратите знакове стреса, страха или анксиозности- након трауматичног догађаја деца се суочавају са широким распоном емоција, укључујући шок, страх, бес, тугу, анксиозност. Кажите им да је очекивано да осећају оно што осећају. Након трауматичног

догађаја понашање деце може се променити и могу се јавити проблеми са спавањем, промене у апетиту, промене расположења, главобоље, бол у стомаку, потешкоће са концентрацијом, израдом домаћих задатака или са учењем. Овакве реакције су очекиване и требале би да почну да се повлаче за четири до шест недеља. Уколико ове реакције трају дуже од овог периода, то је знак да је потребно потражити стручну помоћ. Обавезно редовно пратите и проверавајте своју децу док се суочавају са трауматичним догађајем.

5. ИНФОРМИСАЊЕ- у кризним ситуацијама људи често проводе много времена пратећи вести и информације на интернету, не само због информисања, већ и због тога што им то пружа осећај контроле. Уколико је то случај са Вашим дететом врло је важно ограничити количину времена проведеног у праћењу вести и информација и обезбедити паузе од истих, јер стална изложеност информацијама може повећати њихову анксиозност и страхове. Излагање медијским садржајима о догађају, нарочито визуелном садржају, може створити психолошки ефекат на дете који наликује сценарију као да је дете било на месту догађаја или повећати ризик од посттрауматског стресног поремећаја за децу која су директни учесници догађаја. Обавезно разговарајте са децом о томе шта су видели или прочитали. Ако имају погрешне информације или дезинформације, поделите са њима шта се тренутно зна, а о чему не постоје проверене информације.

6. ЧУВАЈТЕ СЕБЕ- водите рачуна о себи да бисте могли да бринете о својој деци. Будите узор својој деци како да управљају трауматским догађајем. Одржавајте редовни распоред и рутину колико год можете како бисте повратили осећај сигурности и извесности.

Понашања која неће помоћи деци да се изборе са последицама трауматског догађаја:

- избегавање разговора о догађају,
- негирање да је дете доживело тешко искуство,
- прећуткивање битних информација примерених узрасту,
- понашање као да се ништа није догодило,
- пожуривање опоравка,
- потискивање Ваших осећања и реакција,
- љутња на дете зато што је нерасположено или не испуњава школске обавезе.