



# KAKO RAZGOVARATI S DJECOM O TRAGEDIJAMA

---

Ponukani tragičnim događajem iz našeg susjedstva koji je emocionalno dotaknuo svakoga od nas, smatramo važnim informirati roditelje kako razgovarati s djecom o istome. U nadolazećem periodu velik dio nas može osjećati strah, tugu, bespomoćnost i niz drugih neugodnih osjećaja. To je potpuno normalno i vremenom će jenjavati. Bez obzira na to što se ovo nije dogodilo kod nas, dogodilo se nekoj djeci s kojom vaša mogu suosjećati. Kod neke djece se može javiti strah od toga hoće li se to dogoditi i njima.


---

Djeca od nas očekuju da im vratimo osjećaj sigurnosti, ali i damo objašnjenje za ono što se dogodilo. Važno je pokrenuti razgovor. Nemojte se ustručavati i smatrati da je bolje ne pričati o tome. Upravo tako će djeca misliti da im nešto skrivate i da se nečega trebaju bojati. Djeca imaju niz pitanja i važno je da im pružimo mogućnost da nam ih izlože. Izbjegavanje razgovora može pojačati osjećaj zabrinutosti kod djece kao i utjecaj dezinformacija kojima su izloženi putem medija i društvenih mreža. Nemojte prisiljavati djecu na razgovor, već im objasnite da ste tu za njih ako su znatiželjni ili zabrinuti te da ste spremni na razgovor. Važno je da djeci pokažete da je i vas ovo potreslo.

Kada započnete razgovor, dajte djetetu vrijeme da vam kaže sve što zna o događaju i koje osjećaje to budi u njemu. Dopustite mu da izrazi svoje emocije i da vam postavi pitanja koja ga muče. Pobrinite se da razbijete svaku pogrešnu ideju koje je vaše dijete stvorilo (na primjer, da se ovakvo što događa često, da škole nisu sigurno mjesto, da će se to dogoditi i njemu...). Uvjerite dijete da se nalazi na sigurnom mjestu i da ovakvo što nije pravilo. Objasnite djeci da je strah normalan osjećaj i da ga svi imamo. Opasnosti su te koje u nama izazivaju strahove. Strah nam pomaže da se u opasnim situacijama zaštitimo i to je obrambeni mehanizam našeg uma i tijela. Neka dijete shvati da je svaki osjećaj u ovom trenutku normalan – strah, tuga, ljutnja, zabrinutost, tjelesni simptomi... Sasvim je normalno da nemate odgovore na sva pitanja i to recite djetetu. Izbjegavajte nagađanje i odgovore na pitanje zašto se ovo dogodilo jer vjerojatno nikada ni nećemo saznati pravi razlog.

Prilagodite razgovor dobi djeteta. Djeci nižih razreda naglasite kako u njihovom okruženju postoje ljudi koji se brinu za njih i njihovu sigurnost (policija, učitelji, roditelji). Neka vam nacrtaju kako se osjećaju ako im je teško izraziti se riječima. Stariji učenici će vjerojatno imati više pitanja i na različite će načine promišljati o ovome. U tom slučaju podsjećajte dijete na to koji je ispravan put i način ponašanja i reagiranja na različite situacije. Iskoristite priliku da dijete promisli kako se ono ponaša prema svojim

vršnjacima. Empatički reflektirajte – Vidim da te ovo jako razljutilo/uznemirilo/rastužilo. Što misliš koji je primjeren način rješavanja problema? Kome bi se mogao obratiti? Što bi te učinilo sretnim? Kako se ti inače osjećaš u školi? Pružite djetetu prostor i vrijeme za plakanje i samoću, ali ih držite pod kontrolom uz napomenu da ste tu za njih. Držite se stalne rutine i aktivnosti koji će djetetu pružiti osjećaj kontrole i predvidljivosti.



Djeca od nas očekuju da im vratimo osjećaj sigurnosti, ali i damo objašnjenje za ono što se dogodilo. Važno je pokrenuti razgovor.

Pogrešno bi bilo minorizirati djetetovu brigu u smislu da se to nije dogodilo kod nas, da se ne trebaju bojati jer nisu više mali, da život ide dalje. Nemojte ni procjenjivati koliko je djetetu vremena potrebno da se oporavi, svako dijete je individualno i različito proživljava traumatske događaje. Obratite pozornost na ponašanje djeteta – povlači li se, postoji li promjena u obrascu spavanja, mijenja li se apetit, postoje li tjelesni simptomi, je li dijete agresivnije nego inače. Ukoliko primijetite neke od simptoma, ponudite djetetu pomoć. U redu je i da se vi kao roditelji osjećate zabrinuto za sigurnost svoga djeteta. Nemojte zaboraviti na sebe. Razgovor s djetetom iskoristite i za vlastito prorađivanje traume.

I za kraj – ukoliko postanete pretjerano zabrinuti oko djetetove reakcije, molim da se javite. Čuvajte sebe i svoje mentalno zdravlje.

Jelena Strujić, mag.psych.

---