

Разговор са децом о терористичким нападима и пуцњави у школама и заједници о којима се извештава у вестима

Овај водич нуди савете како да разговарате са децом о трагичним догађајима, као што су пуцњаве и терористички напади, о којима ће вероватно чути у школи и/или на вестима.

ПИТАЋЕ ШТА СЕ ДЕСИЛО

Деца и тинејџери су способнији да се носе са узнемирујућим вестима када знају више о самом догађају. Њима су потребне информације баш као и одраслима. Почните тако што ћете их питати шта они већ знају о томе шта се догодило. Вероватно су чули за догађај на телевизији, интернету или друштвеним медијима, у школи или од својих пријатеља.

Међутим, већина њихових информација можда није тачна. Док објашњавају шта знају о догађају, можете схватити шта је то што они већ не знају или не разумеју. Потражите неспоразуме или застрашујуће гласине. Говорите истину и не покушавајте да их обманете „за њихово добро“. Деца и омладина различитог узраста разумеју и реагују различито у складу са својим развојним узрастом и јединственим личним искуствима.

Иако је корисно да деца знају довољно о томе шта се догодило да би осећала да разумеју шта се догодило и шта треба да ураде, није од помоћи да деца (или одрасли) буду изложена узнемирујућим фотографијама или информацијама или континуираном или понављајућем медијском извештавању. Такве фотографије и детаљи се често укључују у извештавање о догађају на телевизији, радију и у штампаним медијима, као и на друштвеним мрежама и другде на интернету. Ограничите количину изложености медијском извештавању и дискусији на друштвеним мрежама. Непосредно након кризног догађаја, право је време да искључите телевизију, рачунаре и паметне телефоне и окупите се као породица и заједница ради дискусије и подршке.

ДА ЛИ САМ МОГАО/МОГЛА НЕШТО ДА УЧИНИМ ДА ОВО СПРЕЧИМ?

Важно је упамтити да не можемо претпоставити да су бриге деце исте као наше. Када слушамо децу и схватимо њихова осећања и бриге, можемо им боље помоћи да схвате ова искуства и како она утичу на све нас.

Количина детаља који ће деци бити корисни зависиће од њиховог узраста. Што је дете старије, то ће вероватно бити потребно више

детаља да би се одговорило на његова/њена питања и позабавило оним што га/је брине. Пружите основне информације на једноставан и директан начин, а затим постављајте питања. Слушајте своју децу како бисте установили количину информација коју им је потребно дати. Старија деца ће можда желети да разговарају о ширим импликацијама догађаја. Пружите им сигурност кад год је то могуће. Наша влада, полиција и школе предузимају кораке да нас заштите да се овако нешто не понови и да нас сачувају. Деца често траже уверавање да су сада безбедна након оваквих сликовитих подсетника на опасност и мржњу.

Терористички акти и пуцњаве у школама и заједници нас све подсећају да никада нисмо потпуно безбедни – али сада је прави тренутак да уверите децу да се могу осећати безбедно у својим школама, код куће, у својој заједници.

Након трагичног догађаја, сви се питамо шта смо ми и други могли да урадимо да до овога не дође.

Чак и када је очигледно да деца ништа не би могла да ураде да спрече или умање кризу, она се и даље могу осећати беспомоћно и могу помислити да су могла да промене оно што се догодило. Нека деца знају да је ово убичајена реакција; сви желимо да постоји нешто што смо могли да урадимо да спречимо ову или било коју трагедију. Уместо тога, предложите да заједно можете да се концентришете на оно што се сада може учинити да се помогне онима који су најдиректније погођени и да промовишете безбедност, толеранцију и прихватање у нашим заједницама.

ЧИЈА ЈЕ ГРЕШКА?

На неки начин, свађивање кривице је начин да се осећате као да можете повратити контролу над непријатним осећањима и осећањем личног ризика.

Иако је природно размишљати о кривици, то не ублажава тренутна осећања туге и страха нити пружа било каква решења за будућност. Разумљиво је да би људи били љути на појединце који почине акте тероризма и мржње, али нажалост понекад су људи љути и на оне људе које је лакше пронаћи и окривити – као што су људи који изгледају као да припадају некој већој групи која укључује и оне који су били одговорни.

Деци треба рећи да, иако је уобичајено да се осећају љути, терористи и они који чине насилна дела не представљају одређену расну, етничку, верску или другу групу. Насиље такође може узроковати да се деца и тинејџери уплаше да би могли бити на мети људи јер се плаше да други не одобравају оно што су они. Ово је време да се удружимо и наставимо да будемо инклузивни, прихватајући и подржавајући.

ДА ЛИ ЋЕ ОВО ПРОМЕНИТИ МОЈ ЖИВОТ?

Ово је питање на које се сви боримо да одговоримо, не само за децу већ и за нас саме. Нарочито у тешким временима, деца могу да се понашају незрело. Тинејџери можда желе да проводе више времена са својим вршњацима. Деца и тинејџери су често веома забринути за себе. Када дође до трагичног догађаја, они могу постати још више забринути због онога што их лично погађа. Одрасли који ово не разумеју могу то видети као себичност или безбрижност. Важно је да се деца осећају пријатно када постављају питања и изражавају своја осећања. Очекујте да деца за сада више размишљају о себи. Када се увере да их неко слуша и да ће њихове потребе бити задовољене, већа је вероватноћа да ће моћи да почну да размишљају о потребама других.

МОГУ ЛИ ДА ПОМОГНЕМ?

Када деца почну да се осећају безбедно и разумеју шта се дешава, многи ће желети да помогну. Иако сада мало тога могу да учине да помогну непосредним жртвама одређене кризе, постоји много тога што могу да учине да помогну. Они могу почети тако што ће бринути о себи – говорићи вам када су узнемирени или забринути, могу бити искрени и отворени. Они такође могу понудити помоћ другим члановима своје заједнице – својим пријатељима и друговима из разреда, наставнику и другим одраслим особама. Временом могу да размишљају о томе како би они, заједно са другим члановима своје заједнице, могли да учине нешто корисно за жртве и преживеле.

НЕ ЖЕЛИМ ДА ПОГОРШАМ СТВАРИ, ПА ДА ЛИ БИ БИЛО БОЉЕ ДА НЕ КАЖЕМ НИШТА?

Често оно што деци и тинејџерима највише треба јесте да неко коме верују саслуша њихову патњу, прихвати њихова осећања и буде ту за њих.

ШТА АКО ИХ ОВО УЗНЕМИРИ?

Током ових разговора, деца могу показати да су узнемирена – могу да плачу, да буду анксиозна или нервозна, или да вам на неки други начин покажу да су узнемирена. Запамтите, догађаји су ти који их узнемирују, а не дискусија. Разговор о догађају ће им омогућити прилику да вам покажу колико су заиста узнемирена. Ово је први корак у суочавању са њиховим осећањима и прилагођавању њиховом новом схватању света. Повремено паузирајте разговор како бисте могли пружити подршку и утеху и питати да ли желе да наставе дискусију у неко друго време. Али за децу је од помоћи да схвате да је у реду да вам покажу када су узнемирена. У супротном, она могу покушати да сакрију своја осећања и онда ће морати сама да се носе са својим осећањима.

ДА ЛИ ОВУ ТЕМУ ТРЕБА ДА НАЧИЊЕМ ЧАК И УКОЛИКО ДЕЦА НЕ ПОСТАВЉАЈУ ПИТАЊА? ШТА АКО ИЗГЛЕДА ДА НЕ ЖЕЛЕ О ТОМЕ ДА ПРИЧАЈУ?

Када дође до велике кризе ове природе, добро је покренути ову тему са децом, ма колико била мала. У почетку, старија деца и тинејџери могу вам рећи да не желе или да немају потребу да разговарају о томе. Генерално није добра идеја да их присиљава-те да разговарају са вама, али нека ваша врата буду отворена да се врате и разговарају о томе касније. Будите доступни када буду спремни за разговор, али нека сами одаберу време.

Често је деци лакше да говоре о томе шта друга деца говоре или осећају уместо да говоре о себи.

КАКО ДА ПРЕПОЗНАМ УКОЛИКО ЈЕ ДЕЦИ ПОТРЕБНО ВИШЕ НЕГО ШТО ЈА МОГУ ДА ИМ ПРУЖИМ?

ГДЕ БИ ТРЕБАЛО ДА СЕ ОБРАТИМ ЗА ТАКВУ ПОМОЋ?

Када дође до терористичког напада или пуцњаве у школи или заједници, већина људи ће бити узнемирена. Међутим, ако су деца и даље веома узнемирена наредних неколико дана и не могу да се опораве од својих страхова, или ако имају проблема у школи, код куће или са пријатељима, онда је добра идеја да разговарате са неким ван породице за савет. Догађај је можда изазвао друга узнемирујућа искуства, бриге или проблеме које имају. Можда ћете желети да потражите савет од наставника или од школске саветодавне службе, од педијатра, саветника за ментално здравље или од члана свештенства. Не треба да чекате тренутак када помислите да им је потребно саветовање – требало би да искористите саветовање и подршку кад год мислите да би били од помоћи.

Не брините да ли ћете рећи праву ствар – нема одговора који ће све поправити. Слушајте њихове бриге и мисли, одговорите на њихова питања једноставним, директним и искреним одговорима и пружите одговарајућу сигурност и подршку. Иако бисмо сви желели да спречимо децу да икада чују за овако нешто, стварност то не дозвољава. Ћутање о том питању их неће заштитити од онога што се догодило, већ их само спречити да схвате и суоче се са тим. Запамтите да одговори и уверавање треба да буду на нивоу дететовог разумевања.

АКО ИМАМ ЈОШ ПИТАЊА, КОМЕ МОГУ ДА СЕ ОБРАТИМ ЗА ОДГОВОРЕ?

Обратите се Институту за ментално здравље у Београду на бројеве телефона 063/868-1757 или 063/868-2217.

Захваљујемо Националном центру за кризне ситуације у школама
Дечије болнице у Лос Анђелесу на уступљеном материјалу