

## KAKO RAZGOVARATI S DJECOM?

### - o tragedijama se mora razgovarati

- iskreno razgovarati – ne skrivati istinu jer će je djeca ionako saznati
- dobro je pokrenuti razgovor tako da prvo vidimo što dijete zna i što je čulo, odnosno da utvrdimo stanje, jer i među djecom kolaju poluinformacije i glasine. Nije potrebno davati im previše detalja.
- nakon što filtriramo što je istina, razgovor bi trebalo skrenuti prema onome što dijete najviše brine kako bismo mu otklonili brigu i utješili ga

### - ne navoditi zastrašujuće pojedinosti i analize događaja

- u kratkim crtama objasniti što se dogodilo
- zatim pustiti djecu da govore o tome kako su i dati im do znanja da su svi njihovi osjećaji normalni (strah, zabrinutost, ljutnja, tuga)
- omogućiti im da postavljaju pitanja
- ne lagati djecu, radije reći da ne znate odgovor, ali da ćete učiniti sve da oni budu sigurni

### - dati djeci priliku da kažu što misle o sadržajima koje o ovom događaju imaju prilike vidjeti na društvenim mrežama

- ako zajedno procijenite da kruže štetni sadržaji, pomozite im da se zaustavi njihovo širenje
- odvojiti informacije od dezinformacija

### - razgovarati o empatiji i suosjećanju

### - provesti zajedničko vrijeme i ograničiti vrijeme pred ekranima

### - po potrebi, isprobati tehnike relaksacije (<https://www.plavi-telefon.hr/pdf/Bacistres.pdf>)

#### Kako razgovarati s najmlađom djecom koja su vidjela što se dogodilo na TV-u ili čula od odraslih?

- ne ići u detalje jer oni većinu ne mogu razumjeti (određeni dio djece još ne razumije koncept smrti koji se kod djece razvija do 12. godine)
- reći im da su neki ljudi toliko nesretni da u bijesu naprave strašne stvari te to iskoristiti da im kažemo što mogu raditi kad su oni sami ljuti ili nesretni, a da to nije destruktivno ni autodestruktivno
- poručiti im da se, ako su sami ljuti ili vide da je netko drugi jako ljut, obrate za pomoć odrasloj osobi koja je tu za njih i koja će se pobrinuti da se nikakva strašna stvar ne dogodi

## Što reći mlađim osnovnoškolcima?

- identificiraju se sa Źrtvama, to se dogodilo u razredu poput njihova (o samom događaju objavljen je cijeli niz detalja, djeca su uplašena, boje se deŹurati na hodniku, imaju osjećaj da su prvi na liniji smrti; vaŹno im je odmah reći da se to jako, jako rijetko događa)
- dobro je dogovoriti s djecom određeni protokol ponašanja (npr. ako pomisle da je netko u njihovoj blizini opasan, odmah zovu roditelje na mobitel ili se obrate učiteljici, jer im i takav jednostavan protokol daje određeni osjećaj sigurnosti i umiruje ih)
- najvaŹnije im je reći da paze na sebe i na svoje suučenike, da obrate paŹnju ako je netko u patnji, ako je netko Źrtva, ali da ne djeluju sami nego da traŹe pomoć odraslih i savjet što poduzeti
- ako vidite da ih je događaj jako potresao i da su jako tuŹni, predloŹite im da, ako Źele, nacrtaju crteŹ ili napišu pismo koje ćete zajedno poslati u školu u kojoj se dogodila tragedija – to je konkretan akt iskazivanja tuge i zabrinutosti koji moŹe pomoći

## Kako razgovarati s tinejđerima?

- u toj dobi djeca su u idealističkoj fazi razmišljanja o svijetu, ali kad se suoče s nepravdom, znaju reagirati u stilu "treba se braniti", "tko će se pobrinuti za tebe ako ne ti sam"
  - beskompromisno dati do znanja da ne postoji niti jedno opravdanje za uzimanje nećijeg Źivota, pa ni velika patnja i bol, te da postoji puno drugih rješenja. Osobito treba reagirati na pokušaje šala na ovu temu!

**Normalno je da djeca budu uplašena, ali ako dijete pokazuje izraŹenije simptome straha, ljutnje ili povlaćenja, potraŹite podršku!**

**Ukoliko postoji potreba za dodatnom podrškom, slobodno se obratite na sljedeće kontakte:**

Osnovna škola Vukovina: (01) 6230 005

školska liječnica Mateja Kopsa Sobota: (01) 6227 555

Centar za djecu, mlade i obitelj Velika Gorica: (01) 6231 734

SluŹba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog Zavoda za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar: (01) 4696 162

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba: (01) 64 719 40

Psihijatrijska bolnica za djecu i mladeŹ: (01) 4862-503, (01) 4862-511