

Razgovor sa decom o terorističkim napadima i pucnjavi u školama i zajednici o kojima se izveštava u vestima

Ovaj vodič nudi savete kako da razgovarate sa decom o tragičnim događajima, kao što su pucnjave i teroristički napadi, o kojima će verovatno čuti u školi i/ili na vestima.

PITAĆE ŠTA SE DESILO

Deca i tinejdžeri su sposobniji da se nose sa uznemirujućim vestima kada znaju više o samom događaju. Njima su potrebne informacije baš kao i odraslima. Počnite tako što ćete ih pitati šta oni već znaju o tome šta se dogodilo. Verovatno su čuli za događaj na televiziji, internetu ili društvenim medijima, u školi ili od svojih prijatelja.

Međutim, većina njihovih informacija možda nije tačna. Dok objašnjavaju šta znaju o događaju, možete shvatiti šta je to što oni već ne znaju ili ne razumeju. Potražite nesporazume ili zastrašujuće glasine. Govorite istinu i ne pokušavajte da ih obmanete „za njihovo dobro“. Deca i omladina različitog uzrasta razumeju i reaguju različito u skladu sa svojim razvojnim uzrastom i jedinstvenim ličnim iskustvima.

Iako je korisno da deca znaju dovoljno o tome šta se dogodilo da bi osećala da razumeju šta se dogodilo i šta treba da urade, nije od pomoći da deca (ili odrasli) budu izložena grafičkim slikama ili informacijama ili kontinuiranoj ili ponavljajućem medijskom izveštavanju. Takve slike i detalji se često uključuju u izveštavanje o događaju na televiziji, radiju i štampanim medijima, kao i u društvenim medijima i drugde na internetu. Ograničite količinu izloženosti medijskom izveštavanju i diskusiji na društvenim medijima. Neposredno nakon krznog događaja, pravo je vreme da isključite televiziju, računare i pametne telefone i okupite se kao porodica i zajednica radi diskusije i podrške.

DA LI SAM MOGAO NEŠTO DA UČINIM DA OVO SPREČIM?

Važno je upamtiti da ne možemo prepostaviti da su brige dece iste kao naše. Kada slušamo decu i shvatimo njihova osećanja i brige, možemo im bolje pomoći da shvate ova iskustva i kako ona utiču na sve nas.

Količina detalja koji će deci biti korisni zavisće od njihovog uzrasta. Što je dete starije, to će verovatno biti potrebno više detalja da bi se odgovorilo na njegova pitanja i pozabavilo onim što ga brine. Pružite osnovne informacije na jednostavan i direkstan način, a za-

tim postavljajte pitanja. Slušajte svoju decu kako biste ustanovili količinu informacija koju im je potrebno dati. Starija deca će možda želeti da razgovaraju o širim implikacijama događaja. Pružite im sigurnost kad god je to moguće. Naša vlada, policija i škole preduzimaju korake da nas zaštite da se ovako nešto ne ponovi i da nas sačuvaju. Deca često traže uveravanje da su sada bezbedna nakon ovakvih slikovitih podsetnika na opasnost i mržnju.

Teroristički akti i pucnjave u školama i zajednici nas sve podsećaju da nikada nismo potpuno bezbedni – ali sada je pravi trenutak da uverite decu da se mogu osećati bezbedno u svojim školama, kod kuće, u svojoj zajednici.

Nakon tragičnog događaja, svi se pitamo šta smo mi i drugi mogli da uradimo da do ovoga ne dođe.

Čak i kada je očigledno da deca ništa ne bi mogla da urade da spreče ili umanje krizu, oni se i dalje mogu osećati bespomoćno i mogu pomisliti da su mogli da promene ono što se dogodilo. Neka deca znaju da je ovo uobičajena reakcija; svi želimo da postoji nešto što smo mogli da uradimo da spričimo ovu ili bilo koju tragediju. Umetsto toga, predložite da zajedno možete da se koncentrišete na ono što se sada može učiniti da se pomogne onima koji su najdirektnije pogodjeni i da promovišete bezbednost, toleranciju i prihvatanje u našim zajednicama.

ČIJA JE GREŠKA?

Na neki način, svaljivanje krivice je način da se osećate kao da možete povratiti kontrolu nad neprijatnim osećanjima i osećanjem ličnog rizika.

Iako je prirodno razmišljati o krivici, to ne ublažava trenutna osećanja tuge i straha niti pruža bilo kakva rešenja za budućnost. Razumljivo je da bi ljudi bili ljuti na pojedince koji počine akte terorizma i mržnje, ali nažalost ponekad su ljudi ljuti i na one ljudе koje je lakše pronaći i okriviti – kao što su ljudi koji izgledaju kao da pripadaju nekoj većoj grupi koja uključuje i one koji su bili odgovorni.

Deci treba reći da, iako je uobičajeno da se osećaju ljuti, teroristi i oni koji čine nasilna dela ne predstavljaju određenu rasnu, etničku,

versku ili drugu grupu. Nasilje takođe može uzrokovati da se deca i tinejdžeri uplaše da bi mogli biti na meti ljudi jer se plaše da drugi ne odobravaju ono što su oni. Ovo je vreme da se udružimo i nastavimo da budemo inkluzivni, prihvatajući i podržavajući sve koji traže mir.

DA LI ĆE OVO PROMENITI MOJ ŽIVOT?

Ovo je pitanje na koje se svi borimo da odgovorimo, ne samo za decu već i za nas same. Naročito u teškim vremenima, deca mogu da se ponašaju nezrelo. Tinejdžeri možda žele da provode više vremena sa svojim vršnjacima. Deca i tinejdžeri su često veoma zabrinuti za sebe. Kada dođe do tragičnog događaja, oni mogu postati još više zabrinuti zbog onoga što ih lično pogađa. Odrasli koji ovo ne razumeju mogu to videti kao sebičnost ili bezbrižnost. Važno je da se deca osećaju prijatno kada postavljaju pitanja i izražavaju svoja osećanja. Očekujte da deca za sada više razmišljaju o sebi. Kada se uvere da ih neko sluša i da će njihove potrebe biti zadovoljene, veća je verovatnoća da će moći da počnu da razmišljaju o potrebama drugih.

MOGU LI DA POMOGNEM?

Kada deca počnu da se osećaju bezbedno i razumeju šta se dešava, mnogi će želeti da pomognu. Iako sada malo toga mogu da učine da pomognu neposrednim žrtvama određene krize, postoji mnogo toga što mogu da učine da pomognu. Oni mogu početi tako što će brinuti o sebi – govoreći vam kada su uznemireni ili zabrinuti, biti iskreni i otvoreni. Oni takođe mogu ponuditi pomoć drugim članovima svoje zajednice – svojim prijateljima i drugovima iz razreda, nastavniku i drugim odraslim osobama. Vremenom mogu da razmišljaju o tome kako bi oni, zajedno sa drugim članovima svoje zajednice, mogli da učine nešto korisno za žrtve i preživele.

NE ŽELIM DA POGORŠAM STVARI, PA DA LI BI BILO BOLJE DA NE KAŽEM NIŠTA?

Često ono što deci i tinejdžerima najviše treba jeste da neko kome veruju sasluša njihova pitanja, prihvati njihova osećanja i bude tu za njih.

ŠTA AKO IH OVO UZNEMIRI?

Tokom ovih razgovora, deca mogu pokazati da su uznemirena – mogu da plaču, da budu anksiozni ili nervozni, ili da vam na neki drugi način pokažu da su uznemireni. Zapamtite, događaji su ti koji ih uznemiruju, a ne diskusija. Razgovor o događaju će im omogućiti priliku da vam pokažu koliko su zaista uznemireni. Ovo je prvi korak u suočavanju sa njihovim osećanjima i prilagođavanju njihovom novom shvatanju sveta. Povremeno pauzirajte razgovor kako biste mogli pružiti podršku i utehu i pitati da li žele da nastave diskusiju u neko drugo vreme. Ali za deca je od pomoći da shvate da je u redu da vam pokažu kada su uznemireni. U suprotnom, oni mogu pokušati da sakriju svoja osećanja i onda će biti ostavljeni da se nose sa njima sami.

DA LI OVU TEMU TREBA DA NAČINJEM ČAK I UKOLIKO ONI NE POSTAVLJAJU PITANJA? ŠTA AKO IZGLEDA DA NE ŽELE O TOME DA PRIČAJU?

Kada dođe do velike krize ove prirode, dobro je pokrenuti ovu temu sa decom, ma koliko bila mala. U početku, starija deca i tinejdžeri mogu vam reći da ne žele ili da nemaju potrebu da razgovaraju o tome. Generalno nije dobra ideja da ih prisiljavate da razgovaraju sa vama, ali neka im vrata budu otvorena da se vrate i razgovaraju o tome kasnije. Budite dostupni kada budu spremni za razgovor, ali neka sami odaberu vreme.

Često je deci lakše da govore o tome šta druga deca govore ili osećaju umesto da govore o sebi.

KAKO DA PREPOZNAM UKOLIKO JE DECI POTREBNO VIŠE NEGO ŠTO JA MOGU DA IM PRUŽIM?

GDE BI TREBALO DA SE OBRATIM ZA TAKVU POMOĆ?

Kada dođe do terorističkog napada ili pucnjave u školi ili zajednici, većina ljudi će biti uznemirena. Međutim, ako su deca i dalje veoma uznemirena narednih nekoliko dana i ne mogu da se oporave od svojih strahova, ili ako imaju problema u školi, kući ili sa prijateljima, onda je dobra ideja da razgovarate sa nekim van porodice za savet. Događaj je možda izazvao druga uznemirujuća iskustva, brige ili probleme koje imaju. Možda ćete želeti da razgovarate sa nastavnikom ili školskom savetodavnom službom, pedijatrom, savetnikom za mentalno zdravlje ili članom sveštenstva, za savet. Zapamtite da ne treba da čekate dok ne mislite da im je potrebno savetovanje – trebalo bi da iskoristite savetovanje i podršku kad god mislite da će vam biti od pomoći.

Ne brinite da li ćete reći pravu stvar – nema odgovora koji će sve popraviti. Slušajte njihove brige i misli, odgovorite na njihova pitanja jednostavnim, direktnim i iskrenim odgovorima i pružite odgovarajuću sigurnost i podršku. Iako bismo svi želeti da sprečimo deca da ikada čuju za ovako nešto, stvarnost to ne dozvoljava. Čutanje o tom pitanju ih neće zaštитiti od onoga što se dogodilo, već ih samo sprečiti da shvate i suoče se sa tim. Zapamtite da odgovori i uveravanje treba da budu na nivou detetovog razumevanja.

AKO IMAM JOŠ PITANJA, KOME MOGU DA SE OBRATIM ZA ODGOVORE?

Obratite se Institutu za mentalno zdravlje u Beogradu na brojeve telefona 063/868-1757 ili 063/868-2217.

Zahvaljujemo Nacionalnom centru za krizne situacije u školama Dečije bolnice u Los Anđelesu na ustupljenom materijalu