**Smjernice za roditelje u kriznim uslovima**

Kao roditelj, prirodno je da se osjećate uznemireno i ​​nesigurno kako razgovarati sa svojim djetetom o krizi kojoj smo trenutno svjedoci. Važno je znati da se djeca obraćaju roditeljima/starateljima za podršku i osjećaj sigurnosti. Ovo se odnosi na svu djecu, bilo da su mala djeca, adolescenti ili čak mlađi odrasli.

U nastavku možete pogledati nekoliko kratkih savjeta koji će pomoći vašoj djeci da se izbore s posljedicama traumatskog događaja:

● Uvjerite djecu da su bezbјedna. Naglasite da ste tu za njih, da su sada sigurni i da službe rade na rješavanju situacije.

● Održavajte redovnu rutinu svoje djece i uključite se u aktivnosti koje ih smiruju. Važno je da djeca znaju da su sigurna i da postoje stvari koje mogu učiniti i učiniti kako bi sebi pomogli. To gradi povjerenje u njihovu sposobnost da se nose i može učiniti njihove emocionalne reakcije manje intenzivnim. Ponudite im izbor aktivnosti i pridružite im se ako možete.

● Započnite razgovor i pažljivo slušajte bez prekidanja. Imajte na umu da su djeca već čula nešto o događaju. Pitajte ih šta znaju, šta misle o tome, kako se osjećaju u vezi s tim što se dogodilo i potvrdite da su njihove reakcije normalne i očekivane. Uvjerite ih u njihovu sigurnost i uključenost različitih grupa iz društva u rješavanje događaja.

● Ograničite vrijeme provedeno na vijesti o događaju i budite oprezni s informacijama koje dijelite na društvenim mrežama. Stalna izloženost medijskim sadržajima može povećati vaše i njihove brige i strahove. Dijeljenje informacija također može doprinijeti nejasnoćama ili širenju neprovjerenih podataka koji mogu uzrokovati štetu. Držite se provjerenih informacija iz relevantnih izvora. Neophodno je raditi na upravljanju uznemirenosti kod djece. Djeci je važno ukazati da je riječ o nesreći, koja je izolirana i ne treba je generalizirati u kolektivnu i stalnu opasnost.

● Posebno je važno da se roditelji suzdrže od dijeljenja uznemirujućih vijesti i fotografija u grupama formiranim na nivou škole. Na ovaj način mogu se spriječiti štetni efekti nagađanja i neprovjerenih informacija koje će u javnosti biti objavljene (uznemirujuće informacije, detalji, fotografije).

● Budite primjer svojoj djeci kako se mogu nositi sa stresnim iskustvima. Držite se provjerenih informacija iz službi, pazite kako govorite o temi, poštujte očekivane emocije od stresnih događaja i održavajte svoj redovni raspored koliko god možete kako biste ponovo uspostavili osjećaj kontrole i sigurnosti.

● Ako neka djeca osjećaju potrebu da više pričaju o ovim događajima ili su više uznemirenija, uputite ih školskom psihologu ili nekom drugom stručnjaku.