Насоки за родители во услови на криза

Како родител, природно е да се чувствувате вознемирени и несигурни како да разговарате со вашето дете за кризната состојба на која моментално сме сведоци. Важно е да знаете дека децата се вртат кон своите родители/негуватели за поддршка и за да се чувствуваат безбедно. Ова важи за сите деца, без разлика дали се тоа мали деца, адолесценти или дури и млади возрасни.

Подолу можете да разгледате неколку кратки совети кои ќе им помогнат на вашите деца да се справат со последици од трауматски настан:

* Уверете ги децата дека се безбедни. Истакнете дека сте тука за нив, дека се сега на сигурно и дека службите работат за да се справат со ситуацијата.
* Одржувајте ја редовната рутина на децата и бавете се со активност што ги смирува. За децата е од важност да знаат дека се на сигурно и дека постојат работи што ги прават и со кои можат сами да си помогнат. Тоа ја гради вербата во нивната способност да се справуваат и може да ги направи нивните емоционални реакции помалку интензивни. Понудете им избор за некоја активност и приклучете им се доколку можете.
* Започнете разговор и слушајте ги внимателно без да ги прекинувате. Имајте на ум дека децата веќе слушнале нешто за настанот. Прашајте ги што знаат, што мислат за тоа, како се чувствуваат за тоа што се случило и потврдете дека нивните реакции се нормални и очекувани. Уверете ги за нивната безбедност и вклученоста на различни групи од општеството во справување со настанот.
* Ограничете го времето поминато со вести за настанот и внимавајте со информациите кои ги споделувате на социјалните мрежи. Постојаното изложување на медиумски содржини може да ги зголеми вашите и нивните грижи и стравови. Споделувањето на информации може исто така да придонесе кон нејаснотии или ширење на непроверени податоци што може да направат штета. Придржувајте се до потврдени информации од релевантни извори. Од суштинска важност е да се работи на справување со вознемиреноста кај децата. Важно е на децата да им се укаже дека станува збор несреќен случај, кој е изолиран и не треба да се генерализира во колективна и постојана опасност.
* Особено е важно како родители да се воздржувате од споделување на вознемирувачки вести и фотографии во групите формирани на ниво на училиште. На овој начин може да се превенираат штетните ефекти од шпекулациите и непроверените информации што наредните денови ќе се пласираат во јавноста (вознемирувачки информации, детали и фотографии).
* Бидете пример за вашите деца за тоа како може да се справуваат со стресни искуства. Придржувајте се кон проверени информации од службите, внимавајте како зборувате за темата, уважете ги очекуваните емоции од стресните настани и одржувајте го вашиот редовен распоред колку што можете повеќе за одново да воспоставите чувство на контрола и сигурност.
* Доколку некои деца чувствуваат потреба повеќе да разговараат во врска со овие случувања или се повеќе вознемирени, упатете ги до училишниот психолог или друго стручно лице.