Упутства за родитеље у условима кризе

Природно је да се као родитељ осећате узнемирено и да сте несигурни око тога како да разговарате са својим дететом о кризној ситуацији којој смо тренутно сведоци. Важно је да знате да се деца окрећу својим родитељима/старатељима за подршку и како би се осећала безбедно. Ово важи за сву децу, без разлике да ли су то мала деца, адолесценти или чак млади одрасли људи.

Наниже можете да разгледате неколико краћих савета који ће помоћи вашој деци да се справе са последицама трауматских догађаја:

* Уверите децу да су безбедна. Покажите им да сте ту за њих, да су сада на сигурном и да службе раде како би се справиле са ситуацијом.
* Одржавајте редовну рутину деце и бавите се активношћу која их смирује. За децу је важно да знају да су на сигурном и да постоје ствари које могу да раде и помоћу којих могу сами да помогну себи. То гради поверење у њихову способност да се справљају са ситуацијама и да могу да њихове емоционалне реакције учине мање интензивним. Понудите им избор неке активности и прикључите им се уколико можете.
* Започните разговор и слушајте их пажљиво без да их прекидате. Имајте на уму да су деца већ нешто чула о догађају. Питајте их шта знају, шта мисле о томе, како се осећају у вези са тим што се догодило и потврдите им да су њихове реакције нормалне и очекиване. Уверите их у њихову безбедност и укљученост различитих друштвених група у справљању са последицама догађаја.
* Ограничите време проведено са вестима у вези овог догађаја и водите рачуна о информацијама које прослеђујете на социјалним мрежама. Непрестано излагање медијумским садржајима може повећати ваше и њихове бриге и страхове. Прослеђивање информација може такође допринети нејасноћама или ширењу непроверених података који могу нанети штету. Придржавајте се потврђених информација из релевантних извора. Од суштинске важности је да се ради на справљању са узнемиреношћу код деце. Важно је да се деци укаже да је реч о несрећном случају који је изолован и не треба да се генерализује као колективна и стална опасност.
* Посебно је важно да се као родитељи уздржавате прослеђивања узнемиравајућих вести и фотографија у групама формираним на нивоу школе. На овај начин могу да се превенирају штетни ефекти од шпекулација и непроверених информација које ће се наредних дана пласирати у јавности (узнемиравајуће информације, детаљи и фотографије).
* Будите пример вашој деци за то како могу да се справљају са стресним искуствима. Придржавајте се проверених информација служби, водите рачуна о томе како говорите о овој теми, уважите очекиване емоције од стресних догађаја и одржавајте ваш редовни распоред колико год можете више како бисте поново успоставили осећај контроле и сигурности.
* Уколико нека деца осећају потребу више да разговарају у вези са овим догађајима или су више узнемирена, упутите их школском психологу или другом стручном лицу.