

SAVJETI ZA RAZGOVORE

Nerazumijevanje situacije izaziva još veći strah, tako da je moguće da djeca budu nemirna, pa i agresivna ili da se snažno povuku u sebe ili neprekidno traže vašu pažnju. Sve to i u vama može izazvati još veću nelagodu i preplavljenost neugodnim emocijama. Važno je da znate da je sve to normalna reakcija na traumu. Nemojte kriviti sebe, ali ni djecu. Sad želim napisati kako možemo pomoći djeci.

Govorite istinu

Nemojte glumiti pred djecom i ponašati se kao da se ništa strašno nije dogodilo. Racite djeci istinu. Djeca nas doživljavaju na emocionalnoj razini i točno znaju kad nešto nije u redu. Kod djece se može javiti strah ako ono što im govorite ne odgovara našem osjećaju.

Budite prisutni

Izađite na trenutak iz svojih cipela i svoju pozornost usmjerite na dijete. Primijetite djetetove emocije i imenujte ih. Pričajte o onome što se događa upravo u tom trenutku. Pričajte o onome što dijete u tom trenutku može vidjeti, čuti, osjetiti.

Budite topli

Osigurajte fizičku bliskost. Grlite ih i govorite im toplim i ugodnim tonom. Pričajte im tople i umirujuće priče.

Pričajte o ljudima superjunacima

Pričajte o ljudima koji pomažu kao o superjunacima. Neka djeca osjete da postoje ljudi kojima možemo vjerovati, koji su tu za nas. Neka osjete povjerenje u ljude. Neka razviju osjećaj da se na nekoga možemo osloniti kad nam dođu teški dani.

Razgovarajte o osjećajima

Recite kako se osjećate. Opišite svaku emociju. Gdje i kada je osjećate u tijelu? Neka djeca steknu dojam da je potpuno u redu osjećati neugodne emocije. Ako oni pokažu ljutnju i bijes, budite tu za njih i pokažite im da je normalno osjećati se tako kad je teško.

Slušajte ih

Dajte im priliku da kažu što osjećaju i što su doživjeli. Pokušajte se suzdržati od svojih komentara, samo postavljajte otvorena pitanja. Kakav je to bio osjećaj za tebe? Što si vidio, čuo? Kako ovo sve izgleda iz tvoje perspektive? Kakva pitanja imaš?

Dajte im da crtaju

Djeca je teško izraziti svoj unutrašnji osjećaj, ali zato postoji crtež. Dajte im da crtaju, bojaju, a u pozadini, ako je moguće, osigurajte mirnu, ugodnu i toplu glazbu.

Uključite se u igru

Igrajte se s njima. To može biti ugodno i za njih i za vas. Igrajte se i glumite figuricama. Pitajte ih kako se figurice sada osjećaju. Što im je potrebno?

Nemojte skrivati vijesti od njih

Držite djecu dalje od televizora i neugodnih podražaja, ali ako su djeca čula neke od vijesti koje nisu ugodne i žele znati što se događa, nemojte im odgovarati: "Nije to ništa, sve je ok!" ili "Još si mali da bi razumio." i sl. Odgovorite iskreno, a ako ne znate odgovor, recite također iskreno da ne znate, ali da ćete potražiti informacije pa ćete mu odgovoriti.

Čuvajte rutinu

Djeca vole rutinu, ona im daje sigurnost i ugodu. Ako je ikako moguće, pokušajte se vratiti u rutinu i održavati je onoliko koliko uspijevate.

Ako primijetite da vam je previše i da se teško nosite sa stresom, dopustite sebi da potražite pomoć stručnjaka. Isto tako, ako primijetite da dijete teško izlazi iz neugodnih emocija, potražite pomoć stručnjaka. Trenutačno je jako puno stručnjaka koji su spremni pružiti besplatnu podršku. Javite im se!

IZVOR: <https://www.skolskiportal.hr/sadrzaj/savjeti-strucnjaka/kako-pomoci-djeci-u-kriznim-situacijama/>

AUTOR: **Irena Orlović**, MSc magistra znanosti psiho-socijalnog savjetovanja