

Beleške sa psihoterapije

KAKO RAZGOVARATI SA DETETOM O PUCNJAVI U ŠKOLI



* izvori:

- Priručnik Ministarstva prosvete, nauke i tehnološkog razvoja RS i Društva psihologa Srbije
- Smernice Instituta za kriminološka i sociološka istraživanja i Instituta za pedagoška istraživanja
- APA
- NCTSN



Beleške sa psihoterapije

U danima nakon tragedije u OŠ "Vladislav Ribnikar" u Beogradu, svima nam je poljuljana jedna od bazičnih emocionalnih potreba – potreba za sigurnošću i izvesnošću.

Oči dece uprte su u odrasle – u roditelje i nastavnike, očekujući od njih da im osećaj sigurnosti povrate. U nastavku slede stručne smernice za razgovor sa decom u ovim teškim danima.

Beleške sa psihoterapije

1. POKRENITE RAZGOVOR

Ne ustručavajte se da pokrenete razgovor.

Odsustvo razgovora pojačava osećaj zabrinutosti i zbunjenosti kod dece i ostavlja prostor za dezinformacije kojima su deca svakodnevno izložena.

Ali, ni ne silite ih na priču.

Objasnite detetu da želite da znate kako se oseća i da ste tu za njega kada god bude želelo da razgovara.

Beleške sa psihoterapije

2. USPOSTAVITE SIGURNOST

Pitajte dete šta sve zna o pucnjavi koja se dogodila i kako se povodom toga oseća.

Dopustite detetu da izrazi svoja osećanja i postavi vam sva pitanja koja ima.

Razrešite svaku zabrinutost koja nije utemeljena (npr. da se pucnjava u školi dešava često, da škola nije bezbedno mesto).

Uverite dete da je sa vama sigurno.

Beleške sa psihoterapije

3. NORMALIZUJTE OSEĆANJA

Objasnite detetu da se svi uplaše kada su u opasnosti i da je strah način na koji nas naše telo upozorava i priprema na akciju u cilju zaštite.

Pomozite detetu da shvati da su njegova osećanja normalna – potištenost, tuga, strah, ljutnja, zabrinutost za sebe, drugare, roditelje, pad koncentracije itd.

U redu je nemati sve odgovore, nemoguće ih je u ovoj situaciji imati; to možete iskreno i reći, podeliti svoja osećanja, i istaći da ste zajedno na sigurnom.

4. RAZGOVOR U SKLADU SA UZRASTOM

Predškolicima i deci nižih razreda naglasite da su bezbedni i sigurni, te da postoje ljudi koji o tome brinu (npr. roditelji, nastavnici, policija). Učenici viših razreda i adolescenti mogu imati različita pitanja, kao i kritičke osvrte na situaciju. Kod njih su mogući i snažni emocionalni izlivi i porivi za destruktivnim ponašanjem ("acting out", ideje o odmazdi, zadovoljenju pravde). Pustite ih da izraze svoje mišljenje, ali ih ujedno čvrsto i mirno vraćajte na činjenicu da to nije ispravan način postupanja ("Razumem da si uznemiren/a, ali to neće rešiti problem").

Beleške sa psihoterapije

5. PRATITE ZNAKOVE TRAUME

U narednim danima i nedeljama, obratite pažnju da li dete ispoljava neke od sledećih simptoma:

- socijalno povlačenje,
- promene u ponašanju u odnosu na vas, vršnjake ili nastavnike,
- teškoće sa spavanjem (zaspivanjem, buđenjem noću),
- smanjen ili povećan apetit,
- glavobolje ili stomaćni problemi,
- impulsivno ili agresivno ponašanje.

Ukoliko primetite neke od simptoma, ponudite detetu da zajedno porazgovarate sa psihologom ili psihoterapeutom.

ŠTA ĆE POMOĆI?

- Pokažite svoja osećanja – time će deca dobiti dozvolu da iskažu sopstvena (“I ja sam uplašena”).
- Podstaknite ih da napišu ili nacrtaju ono što ih muči. Ako ne žele, ne moraju da vam pokažu svoj crtež.
- Uvažite da nisu spremni da razgovaraju, naročito u prvim danima, ali im stavite do znanja da ste tu.
- Održavajte uobičajenu rutinu i imajte zajedničke aktivnosti koje vraćaju osećaj sigurnosti.
- Imajte razumevanje za detetovu potrebu za osamljivanjem i plakanjem, ali ih ne ostavljajte isuviše same kod kuće (“Razumem da hoćeš da se osamiš, tu sam kada budeš hteo/la da pričamo”).

ŠTA NEĆE POMOĆI?

- Izbegavanje razgovora o događaju.
- Negiranje da je dete doživelo teško iskustvo ("Hajde, pa nije se to desilo u tvojoj školi").
- Prećutkivanje bitnih informacija primerenih uzrastu.
- Ponašanje kao da se ništa nije dogodilo ("Život ide dalje", "Ne treba da se bojiš, nisi više mali/a").
- Požurivanje oporavka ("Šta ti je? Pa prošlo je dosta vremena!",)
- Potiskivanje vaših osećanja i reakcija.
- Ljutnja na dete zato što je nerasploženo ili ne ispunjava školske obaveze.

Beleške sa psihoterapije

NE ZABORAVITE NA SEBE!

I vi ste prošli kroz traumatičan događaj. Vi najbolje znate kako uspostavljate balans nakon teških trenutaka – u narednom periodu normalan je pad koncentracije i raspoloženja, strah, uznemirenost, osećaj bespomoćnosti, želja za povlačenjem ili za stalnom pričom o nemilom događaju, glavobolje, telesni simptomi itd. Koliko god da je teško, "poterajte" se na brigu o sebi – san, zdrav obrok, higijena, razgovor sa empatičnim bliskim ljudima, šetnja, fizička aktivnost, hobiji, distrakcije, ograničavanje izlaganju vestima. Ne oklevajte da porazgovarate i sa stručnim licem ukoliko za time osetite potrebu.