

Otroci pri starših vedno iščejo občutek varnosti in zaščite - še toliko bolj v kriznih časih.

Devet nasvetov za podporo in tolažbo otroku.

Vir: <https://www.unicefusa.org/stories/how-talk-your-children-about-school-shootings>

Ko se na naslovnica časopisov pojavi streljanje na šoli, lahko to, ne glede na to, kje živite, povzroči občutke, kot so strah, žalost, jeza in tesnoba. Tukaj je nekaj nasvetov UNICEF-a, kako se lotiti pogovora z otrokom ter mu nuditi podporo in tolažbo.

1. Ugotovite, kaj vedo in kako se počutijo

Izberite čas in kraj, ko boste lahko o tem naravno spregovorili in bo vaš otrok bolj verjetno, da se bo počutil udobno, ko bo prosto govoril, na primer med družinskim obrokom. Poskusite se izogniti pogovoru o tej temi tik pred spanjem.

Dobro izhodišče je, da otroka vprašate, kaj ve in kako se počuti. Nekateri bodo imeli zapletena vprašanja. Drugi bodo morda trpeli v tišini. Pri mlajših otrocih lahko z risanjem, zgodbami in drugimi dejavnostmi pomagata začeti pogovor.

Preverite, kaj vidijo in slišijo. To je priložnost, da jih pomirimo in morebiti popravimo morebitne netočne informacije, na katere so morda naleteli na spletu, televiziji, v šoli ali od prijateljev.

Uporabljajte jezik, primeren starosti, opazujte njihove odzive in bodite pozorni na njihovo stopnjo zaskrbljenosti.

Pomembno je, da njihovih skrbi ne zmanjšujete ali zavračate. Če boste razumeli, od kod izvirajo njihove skrbi, jih boste verjetno lahko pomirili.

Ne pozabite priznati njihovih občutkov in jim zagotoviti, da je vse, kar čutijo, naravno. Pokažite, da jih poslušate, tako da jim namenite vso svojo pozornost, in jih spomnite, da se lahko z vami ali drugo zaupanja vredno odraslo osebo pogovorijo, kadar koli želijo.

2. Ohranite mirnost in starostno primernost

Otroci imajo pravico vedeti, kaj se dogaja v svetu, vendar so odrasli odgovorni tudi za to, da jih varujejo pred stisko. Sami najbolj poznate svojega otroka. Uporabljajte jezik, primeren starosti, opazujte njihove odzive in bodite občutljivi za njihovo stopnjo zaskrbljenosti.

Normalno je, če ste tudi vi žalostni ali zaskrbljeni zaradi dogajanja. Vendar ne pozabite, da otroci sprejemajo čustvene signale od odraslih, zato poskušajte, da z otrokom ne delite preveč svojih strahov. Govorite mirno in bodite pozorni na govorico telesa, na primer na obrazno mimiko.

Otrokom čim bolj zagotovite, da si veliko ljudi prizadeva za varnost otrok povsod, predvsem pa v šolah.

V redu je tudi, če nimate odgovora na vsako vprašanje. Lahko rečete, da ga morate poiskati, ali pa ga izkoristite kot priložnost, da s starejšimi otroki skupaj poiščete odgovore. Uporabite spletne strani uglednih novičarskih organizacij. Razložite, da nekatere informacije na spletu niso točne, in jih spomnite, da je pomembno poiskati zanesljive vire.

3. Osredotočite se na pomočnike

Pomembno je, da otroci vedo, da si ljudje med seboj pomagajo s pogumnimi in prijaznimi dejanji. Poiščite pozitivne zgodbe, kot so prvi posredovalci, ki pomagajo ljudem, zagovorniki, ki si prizadevajo, da orožja ne bi bilo v šolah, in mladi, ki se zavzemajo za pravico vsakega otroka, da se uči in raste v varnem okolju.

4. Otrokom pokažite načine, kako lahko ukrepajo

Preverite, ali bi vaš otrok želel sodelovati pri sprejemanju pozitivnih ukrepov. Morda bi lahko narisal plakat ali napisal pesem o varnih šolah, morda pa bi lahko sodelovali pri lokalni zbiralni akciji ali podpisali peticijo. Občutek, da nekaj naredimo, ne glede na to, kako majhen je ta občutek, lahko pogosto prinese veliko tolažbo.

Občutek, da nekaj naredimo, ne glede na to, kako majhen je ta občutek, lahko pogosto prinese veliko tolažbo.

5. Dajte jim vedeti, da je njihov glas pomemben.

Nihče drug ni primernejši, da se zavzame za varnost otrok, kot mladi sami. Vodnik za razpravo UNICEF UNITE ponuja predloge, kako deliti skrbi z lokalnimi uradniki in šolskimi upravitelji. Učenci lahko vodstvo šole povprašajo o varnostnih postopkih za obiskovalce šole, o ukrepih, ki jih je šola sprejela za preprečevanje streljanja na šolah, in o tem, kako učenci sodelujejo pri oblikovanju in izvajanju varnostnih načrtov.

6. Bližnji pogovori s skrbniki

Ko zaključujete pogovor, se morate prepričati, da otroka ne puščate v stiski. Poskusite oceniti njegovo stopnjo tesnobe tako, da opazujete njegovo govorico telesa, upoštevate, ali uporablja običajen ton glasu, in opazujete njegovo dihanje.

Spomnite ga, da vam ni vseeno in da ste mu na voljo za poslušanje in podporo, kadarkoli se počuti zaskrbljenega.

7. Še naprej preverjajte

Ker se streljanja na šolah še naprej s srce parajočo rednostjo pojavljajo v poročilih, ne pozabite preveriti, kako se vaš otrok počuti. Kako se počuti? Ima kakšna nova vprašanja ali stvari, o katerih bi se radi pogovorili z vami?

Če se vam zdi, da je otrok zaskrbljen ali tesnoben zaradi dogajanja, bodite pozorni na morebitne spremembe v njegovem vedenju ali počutju, kot so bolečine v trebuhu, glavoboli, nočne more ali težave s spanjem.

Otroci se različno odzivajo na neželene dogodke; nekateri znaki stiske morda niso tako očitni. Mlajši otroci lahko postanejo bolj zaprti kot običajno, najstniki pa lahko kažejo močno žalost ali jezo. Mnogi od teh odzivov trajajo le kratek čas in so normalni odzivi na stresne dogodke. Če ti odzivi trajajo dlje časa, bo vaš otrok morda potreboval strokovno pomoč.

Otrokom lahko pomagata zmanjšati stres tako, da skupaj izvajate dejavnosti, kot je trebušno dihanje:

Petkrat globoko vdihnite in pet sekund izdihujte, pri čemer vdihujete skozi nos in izdihujete skozi usta

Razložite, da otrok ob vdihu mehko napihne trebuh kot balon, ob izdihu pa zrak spet počasi odhaja iz balona.

Naredite pet globokih vdihov, pet sekund vdihujete in pet sekund izdihujete, vdihujete skozi nos in izdihujete skozi usta.

Razložite, da otrok ob vdihu mehko napihne trebušček kot balon, ob izdihu pa zrak spet počasi odhaja iz balona.

Bodite pripravljeni na pogovor z otrokom, če bo kdaj odprl to temo. Če je to tik pred spanjem, zaključite z nečim pozitivnim, na primer z branjem najljubše zgodbe, ki mu bo pomagala dobro zaspati. Otroku povejte, da ga imate radi, da ste nanj ponosni in mu s prigovarjanjem lepih lastnosti vzbudite prijetne občutke.

8. Omejite poplavo novic

Bodite pozorni na to, koliko so vaši otroci izpostavljeni novicam, medtem ko so te polne skrb vzbujajočih naslovov in vznemirljivih slik. Razmislite o tem, da bi v bližini mlajših otrok izklopili novice. Pri starejših otrocih lahko to izkoristite kot priložnost za pogovor o tem, koliko časa porabijo za uživanje novic in katerim virom novic zaupajo. Razmislite tudi o tem, kako se o streljanju v šolah in nasilju z orožjem pogovarjate z drugimi odraslimi, če so vaši otroci na dosegu sluha.

Kolikor je mogoče, poskusite ustvariti pozitivno vzdušje, na primer igranje igre ali skupni sprehod.

9. Poskrbite zase

Otrokom boste lahko bolje pomagali, če se boste tudi sami dobro spopadali s težavami. Otroci bodo zaznali vaš lasten odziv na novico, zato jim pomaga, če vedo, da ste umirjeni in da imate stvari pod nadzorom.

Če ste zaskrbljeni ali razburjeni, si vzemite čas zase in se obrnite na druge družinske člane, prijatelje in zaupanja vredne osebe. Bodite pozorni na to, kako sprejemate in spremljate novice: Poskusite določiti ključne trenutke med dnevom, da preverite, kaj

se dogaja, namesto da ste nenehno na spletu. Kolikor lahko, si vzemite čas za stvari, ki vam pomagajo, da se sprostite in si opomorete.

UNICEF poziva vladne in nevladne organizacije, predvsem pa šole, naj še naprej vlagajo v dobro duševno zdravje in počutje otrok in mladih, da bodo lahko dosegli svoj polni potencial.

Psihologinja Biljana Mihailović, šolska psihologinja o tem, kako se z otroki pogovarjati o streljanju in tragediji, ki se je zgodila v osnovni šoli v Beogradu (Vir: <https://zena.blic.rs/porodica/saopstenje-psihologa-o-ubistvima-na-vracaru/yk0spr5>)

Kaj lahko storite:

- Pogovarjajte se z otroki o tem, kaj se je zgodilo. Poskrbite, da imate preverjene informacije (npr. s strani Ministrstva za notranje zadeve) in da ne podležete senzacionalističnemu načinu poročanja – slednje vas lahko spravi v še večji stres.
- Jasno dajte sporočila otrokom, da je povsem normalno, da imajo različne čustvene reakcije na vse, kar se je zgodilo.
- Pokažite svoja čustva. S tem bodo otroci dobili »dovoljenje«, da izrazijo lastna čustva.
- Spodbudite jih, če radi ustvarjajo, da napišejo ali narišejo tisto, kar jih muči. Ni jim potrebno pokazati svojega izdelka, če tega ne želijo.
- Pojasnite jim, da v kolikor se pojavijo fotografije ali video posnetki z vznemirjajočo vsebino, naj tega ne delijo naprej.
- Naj v vas vidijo osebo, ki jih bo zaščitila in jim nudila varnost.

Otrokom ne bo pomagalo:

- Izogibanje pogovoru o dogodku, kot tudi ne pogosto vračanje k dogodku.
- Skrivanje pomembnih in ustreznih informacij, kot tudi zahajanje v nepotrebne podrobnosti.
- Obnašati se, kot da se ni nič zgodilo ali pa biti preobremenjeni z dogodkom.
- Zatiranje svojih občutkov in reakcij, kot tudi ne pretirano in burno izražanje čustev ter preplavljenost s čustvi.