

Dragi roditelji kada razgovarate s djecom o situaciji poput ove u OŠ Prečko, važno je pružiti iskrene, ali primjereno dobi prilagođene informacije, dok istovremeno štite njihovu emocionalnu sigurnost. Evo primjera ako pristupiti tome:

1. Ostanite mirni i umirujući

- Počnite tako što ćete stvoriti sigurno i smireno okruženje u kojem se dijete osjeća ugodno.
- Uvjerite ih da odrasli, uključujući njihove učitelje i policiju, rade na tome da svi budu sigurni.

2. Budite iskreni, ali prilagodite informacije dobi djeteta

- Za mlađu djecu dajte jednostavne činjenice bez nepotrebnih detalja:

“Nešto strašno se dogodilo danas u školi. Netko je ozlijeđen, ali sada dobiva pomoć, i svi su na sigurnom.”

- Za stariju djecu ponudite malo više konteksta, ali ostanite izravni:

“U školi se dogodio incident gdje je netko ozlijedio drugu osobu. Škola i policija rješavaju situaciju i osiguravaju sigurnost.”

3. Dopustite pitanja i potvrdite osjećaje

- Ohrabrite ih da postavljaju pitanja i iskreno odgovorite, bez nagađanja.
- Potvrdite njihove osjećaje:

“U redu je osjećati strah ili zbunjenost. Ovo je teška stvar za razumjeti.”

4. Naglasite mjere sigurnosti

- Uvjerite da se poduzimaju koraci kako bi se osigurala njihova sigurnost.

“Škola radi na tome da se ovakvo što više ne dogodi, i svi smo ovdje da vas zaštitimo.”

5. Pratite njihovu emocionalnu reakciju

- Obratite pažnju na znakove straha ili tjeskobe i odmah ih riješite.
- Recite im da je u redu razgovarati s vama ili odraslom osobom od povjerenja o svojim osjećajima u bilo kojem trenutku.

6. Ograničite izloženost medijima

- Smanjite njihovu izloženost vijestima ili razgovorima koji bi mogli povećati njihovu tjeskobu ili pružiti uznemirujuće detalje.

7. Potaknite ljubaznost i zajedništvo

- Naglasite važnost međusobne podrške:

“Budimo ljubazni jedni prema drugima i pomozimo prijateljima da se osjećaju sigurno i voljeno.”

Objasnite im da je normalno osjećati se uzrujano nakon ovakve situacije i da ste uvijek tu za njih kako biste ih podržali.

Izvor: OŠ Jabukovac, Zagreb

ŠTO UČENICIMA NEĆE POMOĆI?

- izbjegavanje razgovora o događaju
- prešućivanje bitnih informacija
- ponašanje kao da se ništa nije dogodilo
- požurivanje oporavka – verbalno ili postupcima poput zanemarivanja rituala koji su im potrebni
- vaše potiskivanje osjećaja i reakcija

KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

- Učini li vam se da se učenici ne oporavljaju ili da su znakovi stresa sve jači i obimniji...
- Ako su se odnosi u razredu pogoršali...
- Ako ste se vi iscrpili u ulozi pomagača ili i sami trebate podršku...

NEMOJTE SE USTRUČAVATI POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ!

KOME SE MOŽETE OBRATITI ZA STRUČNU POMOĆ?

Obratite se psihologu ili drugom stručnom suradniku u školi, psihologu ili liječniku u najbližem Domu zdravlja. Možete potražiti savjet u Društvu za psihološku pomoć ili nazvati neki od telefona za psihološku pomoć.