



KAKO RAZGOVARATI SA DETETOM U KRIZNOJ SITUACIJI?

Kada dođe do vanrednih situacija i direktno ili indirektno smo izloženi elementarnim nepogodama, ne smemo zaboraviti na mentalno zdravlje dece.

Reakcija deteta na krizne situacije u velikoj meri zavisice od reakcija roditelja i šire okoline (mediji, vršnjaci,...) i razgovora koje vodimo u krugu porodice. Zbog nerazumevanja situacije, nedostatka iskustva i niže emocionalne zrelosti, deca mogu da dožive osećaj straha, tuge, besa, bespomoćnosti.

RAZLIČITI STAROSNI UZRASI, DRUGAČIJI PRISTUP

- **Bebe** kroz majku doživljavaju svet oko sebe, pa je izuzetno važno da majka bude smirena i da bebi pruži osećaj sigurnosti – što više kontakta, maženja, dojenja ili utehe cuclom. Treba održavati rutinu spavanja i hranjenja.
- **Mališani** još ne razumeju šta se tačno dešava, pa ih ne izlažemo medijskim sadržajima i razgovorima sa odraslima. Na njihova pitanja odgovaramo mirno, bez dugih objašnjenja, realno i konkretno. Umiruju ih igra, pokret i stvaranje. Kažemo im da su roditelji i druge odrasle osobe tu da ih čuvaju i da ne brinu.
- **Deci** školskog uzrasta možemo da damo više informacija, jer ona već lakše razumeju situacije. Važno je biti realan i konkretan. Ograničavamo upotrebu društvenih medija i praćenje vesti.

FOKUSIRAJMO SE NA DETETOVA OSEĆANJA

Proveravamo kako dete doživljava ono što se dešava. Bolovi u stomaku, glavobolje, promene u ponašanju ili problemi sa spavanjem često ukazuju na to da dete doživljava uznemirenost.

Dozvoljavamo i prihvatamo jake emocije i ne poričemo ih (npr. „Zaista ne treba da plačeš zbog toga.“, „Prestani da kukaš, jer tako ništa ne postoji.“). Pokušajte da ostanete mirni kada komunicirate sa decom.

Fokusiramo se na pozitivne stvari i dajemo detetu do znanja da ćemo mi odrasli voditi računa o bezbednosti i da može da se osloni na nas.

DECA VOLE DA SE OSEĆAJU KORISNO

Neka nam deca pomažu u kuvanju, sređivanju, čišćenju i nošenju stvari, jer se tako osećaju korisnim i osnaženim. Što su deca starija, to više mogu da doprinesu. Tinejdžerima možemo da predstavimo plan evakuacije, kako da prokuvaju vodu, ohrabrimo ih da pomažu drugima.

Za decu je važno da znaju da ljudi pomažu jedni drugima kroz dela hrabrosti i dobrote.

Detetu ćemo najbolje pomoći tako što ćemo i sami ostati mirni i održavati normalnu životnu rutinu.