

# Razgovori sa decom o tragičnim, i stresnim događajima i vestima koje ih prenose

Posle svake loše vesti roditelji se pitaju da li treba da kažu detetu i da li postoje delovi koje bi mogli da izostave.

Stručnjaci podstiču roditelje, učitelje i sve one koji su uključeni u rad sa decom i brinu o deci da pažljivo izaberu šta žele od informacija da prenesu deci, i da to urade na najbolji mogući način tako da deca to razumeju i prihvate.

## ❖ Na koji način treba započeti razgovor?

Bez obzira na to koliko godina dete ima i kakav je stadijum njegovog razvoja, roditelj može početi sa pitanjem šta je dete već čulo o datom događaju ili vesti , tj. pitanjem šta zna o tome. Većina dece bez obzira na uzrast načuje nešto. Nakon pitanja šta su čuli i šta znaju o tome, najbolje bi bilo pitati da li oni imaju neka pitanja koja žele da postave.



Starija deca, tinejdžeri , kao i adolescenti bi mogli postaviti dodatna pitanja na datu temu i mogu tražiti više informacija od onih osnovnih koje dobiju. Svakako je preporuka da razgovor bude direkstan, usmeren na datu temu bez obzira na uzrast deteta.



## ❖ Živopisni grafički prikazi i izloženost medijima

Živopisne informacije i fotografije treba izbegavati. Najbolje bi bilo dati samo najosnovnije informacije, bez nepotrebnih medijskih prikaza i suvišnih detalja o tragičnom događaju ili vesti kako bi deca i adolescenti bili sposobni da razumeju šta se tačno dogodilo.

Mlađu decu bi trebalo držati dalje od ponavljanih grafičkih i muzičkih sadržaja koji se prikazuju na televiziji, radio programu, društvenim mrežama.

Ukoliko želite da starija deca prate određeni medijski sadržaj poput vesti, poželjno bi bilo da unapred pregledate željeni program. To će vam omogućiti da se bolje upoznate sa sadržajem i pripremite da kada krenete da gledate sa njima, znate kada treba nešto da stopirate i da prodiskutujete ukoliko smatrate da je potrebno ili nejasno.

Deca u većini slučajeva prihvataju korisne savete po pitanju informisanosti za određene vesti ili događaje, ali bi bilo poželjno dati im određenu slobodu da mogu samostalno da donesu odluke o čemu žele da budu informisani. Na primer, možete da ne kupujete novine i da deca na taj način nemaju pristup vestima ili određenim fotografijama, ali to ne znači da oni neće slučajno videti ili pročitati određeni sadržaj u prodavnici ili na kiosku. Jedna od činjenica je i ta da starija deca i adolescenti imaju neograničen pristup novinskim člancima i grafičkim prikazima putem društvenih mreža na mobilnim telefonima. Morate biti svesni bogatog sadržaja koji se tamo nalazi, i pažljivo ići korak po korak da ne biste propustili nešto važno što su oni tamo možda videli ili čuli, a nije im u potpunosti jasno ili nisu shvatili na adekvatan način.



## ❖ Razgovori o tragičnim događajima i vestima sa veoma malom decom

U današnje vreme često su i deca mlađa od 4 godine informisana o tragičnim vestima i događajima.

Najbolje bi bilo da te informacije dobiju od roditelja ili negovatelja, a ne da čuju od druge dece ili vide u medijima. I najmanjoj deci je potrebno dati tačne informacije tako da im bude jasno šta se događa. Prosta rečenica „Nešto se desilo u nekom udaljenom gradu i neki ljudi su povređeni“ ne govori detetu jasno šta se dogodilo. Dete možda neće moći da razume zašto je ta vest toliko različita u odnosu na vesti o ljudima koji se svaki dan povređuju ili zašto se toliko govori baš o tom događaju. Osnovna poruka koju roditelji treba da prenesu detetu jeste, da je sasvim u redu da ga te stvari zabrinjavaju i da može da im se obrati u svakom trenutku da o tome razgovaraju.



## ❖ Razgovori sa školskom decom i tinejdžerima

Roditelji treba da prilagode razgovor na osnovu dečijih pitanja i reakcija. Na primer, ukoliko se dogodila pucnjava u školi, bombardovanje, prirodna nepogoda, međunarodni incident ili bilo kakav drugi nepoželjni događaj, nakon postavljenog pitanja o tome šta je dete čulo i da li ima neko dodatno pitanje roditelji mogu reći nešto poput:

“Da jeste, u toj određenoj državi u gradu koji je blizu ili daleko od grada u kome živimo se desila nepogoda i dosta ljudi je povređeno. Policija i nadležne institucije rade svoj posao da razreše situaciju i da pomognu da do takve nepogode ne dođe ponovo.”

## ❖ Razgovori sa decom sa smetnjama u razvoju

Roditelji dece sa smetnjama u razvoju treba da usmere svoje odgovore na razvojni nivo deteta tako da ono može da razume, a ne u odnosu na uzrast po godinama.

Ukoliko imate tinejdžera koji je na razvojnom nivou uzrasta 7 godina, treba usmeriti informacije shodno razvojnom uzrastu. Počnite tako što prvo date što manje informacija, a kasnije ih dopunite detaljima na najprikladniji način tako da vas dete razume.

### ❖ Razgovori sa decom s poremećajima iz spektra autizma

Kod deteta sa poremećajem iz spektra autizma nekada je potreban drugačiji pristup. Na primer deca iz spektra autizma mogu reagovati drugačije, može se dogoditi da njih fizički kontakt poput grljenja i maženja ne smiruje nekad i ne godi što bi većini dece prijao. Roditelji treba da pronađu ono što smiruje i prija detetu i način kako da pristupe detetu. Najbolje bi bilo da prvo počnu sa odgovorima na pitanja kakvo je dete, koji je tip ličnosti, kakav je temperament deteta, i kakve su njegove razvojne sposobnosti i na osnovu toga može se doći do saznanja kakav bi pristup vašem detetu odgovarao.

### ❖ Znaci koji pokazuju da se dete nije adaptiralo na stresne događaje i vesti:

Ako dete nije imalo prilike da se na zdrav način suoči sa stresnim događajima, roditelji će biti u mogućnosti da vide posledice loše adaptacije. Neke od njih su:

- Problemi sa spavanjem: Problemi pri uspavljanju, nemogućnost održavanja sna, teškoće pri buđenju, košmari i drugi poremećaji sna.
- Fizičke tegobe: Deca se mogu požaliti da se osećaju umorno, da imaju glavobolje, ili da se generalno ne osećaju dobro. Takođe mogu se primetiti poremećaji u ishrani, da dete jede previše ili premalo u odnosu na uobičajeno.
- Problemi u ponašanju: Bilo bi poželjno da se proveri da li postoje regresivna ponašanja, poput društvene regresije, nezrelog ponašanja, manjka strpljenja ili prevelikih zahteva koji pre nisu bili prisutni. Dete koje se lako odvojilo od roditelja može postati opet vezano za njih. Tinejdzeri mogu početi da koriste alkohol, cigarete ili psihoaktivne supstance.

- Emocionalni problemi: Deca mogu iskazati znake znake bezrazložne tuge, depresije, anksioznosti, ili strahova.

Ponekad je teško dati odgovor na pitanje da li dete reaguje na adekvatan način na nelagodni događaj ili vest ili zaista ima problem pri prilagođavanju i treba dodatnu pomoć. Ako ste zabrinuti, porazgovarajte sa pedijatrom vašeg deteta, dečijim psihijatrom ili odgovarajućim savetnikom za ovu oblast.

Ne čekajte znakove loše adaptacije već započnite razgovor o ovim temama što pre, i nastavite da ga održavate i produbljujete.



Prevedeno i priređeno

iz <https://www.healthychildren.org/English/familylife/Media/Pages/Talking-To-Children-About-Tragedies-and-Other-News-Events.aspx>

Prevela i priredila: Dr Jelena Lončar, klinički lekar