Kako govoriti z otroki o dogodkih, kot je streljanje v šoli?

Novice o dogodkih, kot je streljanje v šoli, nas lahko vznemirijo in pretresejo. Odrasli in otroci lahko ob tem doživljamo preplet različnih čustev, kot so strah, žalost, jeza, občutki nemoči ipd. Ko izvemo za takšne dogodke, običajno poskušamo razumeti, zakaj se takšni dogodki zgodijo, razmišljamo lahko, ali se lahko kaj takega zgodi tudi v naši bližini. Lahko se tudi (nekoliko) zamaje naš občutek varnosti.

Pogovor z otrokom o dogodkih, kot so streljanje na šoli ali drugi podobni množični krizni dogodki ali nesreče, je lahko izziv. **Nekateri odrasli zmotno mislijo, da lahko s tem, da o takšnih negativnih, pretresljivih dogodkih z otrokom ne govorimo, otroka zaščitimo.** A to žal ne drži. Otroci so tako ali drugače izpostavljeni informacijam o dogodkih, bodisi v medijih, do katerih lahko dostopajo, jih spremljajo, bodisi preko pogovorov, ki so jim priča doma, v vrtcu, šoli in drugih okoljih.

Pomembno je, da se z otroki pogovorimo o tem, kar se dogaja, saj si otroci sicer situacijo interpretirajo sami na podlagi omejene količine informacij, ki jih imajo na voljo ter na podlagi njihove domišljije ali pogovorov z vrstniki in vrstnicami. Z načrtnim pogovorom z otrokom lahko ugotovimo, spremljamo in vplivamo na to, kakšne informacije ima otrok. S pogovorom imamo možnost preveriti tudi, kako se otrok počuti, ali ga je strah, kakšne misli ima, kaj se z njim dogaja. **Nasprotno s prepričanjem, da bomo s pogovorom o tovrstnih temah otroke še bolj razburili, bodo otroci, če pogovor ustrezno izpeljemo, bolj pomirjeni, saj bodo bolje razumeli, kaj se dogaja in bodo imeli možnost postaviti kakšno vprašanje in izraziti svoje skrbi.** S tem, ko se z otrokom pogovorimo o tem, kar se dogaja, smo lahko tudi pozitiven model, kako se pogovarjati o težkih stvareh, kako izraziti svoje občutke.

V nadaljevanju predstavljamo nekaj priporočil, kako se pripraviti in govoriti z otrokom o tovrstnih dogodkih.

1 Poskrbite zase, obvladajte svojo stisko.

Pomemben del priprave na pogovor z otrokom je, da se umirite, uravnavate svoja močna čustva. **Imejte v mislih, da ni cilj, da otroka prestrašite, ampak, da zagotovite, da bo imel ustrezne informacije o dogodku, mu pomagate krepiti vire moči in obvladati morebitno stisko, ki/če jo doživlja**. Zato je pomembno, da ste pozorni na način, kako se pogovarjate, besede, ki jih uporabljate. Optimalno je, da za pogovor izberete trenutek, situacijo, ko ste vi in otrok mirni. Način govora, besede naj bodo zmerni, ne »dramatični«. Namesto besede, kot so »grozno«, »katastrofalno«, »strašljivo« ipd., raje **izberite besede, kot so »težko«, »pretresljivo«, »resno«, »boleče«, »zaskrbljen«** ipd..

2 Vprašajte, a ne silite. Poslušajte.

Včasih bo otrok sam povedal, govoril o tem, kar je slišal, videl, se pogovarjal. Če temu ni tako, ga vprašajte, če je morda slišali, o tem, kaj se je zgodilo. **Vprašajte, kaj je slišal, videl, se pogovarjal o dogodku** s svojimi vrstniki in vrstnicami in drugimi ljudmi, **kakšne so njegove misli, občutki v zvezi z dogodkom**.

Nekateri otroci bodo lahko rekli, da jih to ne zanima in se niso pripravljeni pogovarjati. **Sprejmite to in ne silite v otroka, povejte pa mu, da ste mu na voljo za pogovor**.

Poslušajte, kaj otrok že ve o dogodku. Koliko o tem razmišlja? Kako se počuti v zvezi s tem? **Bodite pozorni na to, kaj otroka skrbi, kakšna so njegova prepričanja glede tega, kar je slišal o dogodku in na to, kakšne morebitne zmotne informacije o dogodku ima.**

3 Povejte, kaj se je zgodilo. Predstavite ustrezne informacije.

Informacije predstavite na jasen, razumljiv, otrokovi starosti prilagojen način. Izhajajte iz tega, kar otrok že ve o dogodku. **Ne predstavljajte preveč podrobnih informacij, še posebej ne mlajšim otrokom.** Rečete lahko npr.: »V eni od šol je nekdo ustrelil več ljudi. Policisti še preiskujejo, zakaj se je to zgodilo.«

Kljub temu, da ne moremo zagotoviti, da se tovrstni dogodki ne bodo zgodili tudi v naših bližnjih sredinah, je **pomembno, da se osredotočimo na krepitev občutka varnosti.** S tem ciljem se pogovorite z otrok, kje, s kom se počuti varno, kaj vse mu pomaga imeti občutek varnosti.

Mogoče bo tudi **priložnost za pogovor o razliki med streljanjem v video igrici, risanki, filmu in v realnem življenju**. Ljudje, ki jih ustreliš v realnem življenju, lahko umrejo, ker streljanje ni igra.

Pogovor je lahko tudi priložnost, da poudarite, da je **pomembno, da se v primeru, da bi bil otrok sam v stiski** (in imel npr. občutke, misli o tem, da bi nekomu »vrnil«, se mu maščeval, ker ga je prizadel) **pogovori z nekom od odraslih**. Tako mu bodo lahko odrasli pomagali rešiti problem in zmanjšati stisko.

Povejte tudi o pozitivnih vidikih dogodka kot so npr. informacije o ljudeh, ki so pomagali otrokom, o reševalcih, policistih, zdravnikih, ki so si oz. si prizadevajo zagotoviti, da so otroci in odrasli varni, zdravi, se dobro počutijo ipd. (NCTSN, n.d.).

4 Bodite na voljo za otrokova vprašanja.

Eno od otrokovih vprašanj je lahko tudi, zakaj je nekdo storil takšno dejanje. Na to pogosto oz. vsaj na začetku, ko ni na voljo več informacij v medijih, nimamo odgovora. **Pomembno je, da ne predstavljamo predvidevanj kot dejstev in ne širimo govoric.** Bolje je reči, da se z ugotavljanjem vzrokov za to dejanje ukvarjajo različni strokovnjaki. **Vzroki so lahko različnih, je pa takšno dejanje ne glede na razloge osebe nesprejemljivo.**

Otroka bo morda zanimalo, ali se lahko kaj takega zgodi tudi v njihovi šoli. Kljub temu, da ne moremo zagotoviti, da se kaj takega ne bo zgodilo, je dejstvo, da so takšna dejanja v našem okolju zelo redka. **Poudarite, da si odrasli prizadevamo, da skrbimo za to, da so otroci varni.**

Če na kakšno vprašanje nimate odgovora, bodite iskreni. Lahko rečete, da boste preverili, povprašali glede tega in se bosta o tem pogovorila kasneje ipd..

Izognite se podrobnemu razlaganju.

5 Zagotovite otroku čustveno podporo.

Pomagajte otroku izraziti njegova čustva. S tem, ko začnete pogovor o dogodku in izrazite svoja čustva, ste pozitiven model za otroka. Ko izrazite svoja čustva, je pomembno, da poveste oz. ste model, kako obvladati neprijetna čustva, npr. strah, jezo, žalost ipd..

Otrok bo morda potreboval podporo pri poimenovanju svojih čustev. Pri tem so vam lahko v pomoč različne slikanice (za mlajše otrok), kartice z izrazi čustev, zgodbe, glasba ipd. Včasih je čustva težje izraziti z besedami. Izrazimo jih lahko tudi z risanjem, z glasbo, plesom, drugimi načini gibanja, kreativnega izražanja.

Sprejmite otrokova čustva. Vzemite si čas in ga poslušajte brez sodb in neprimernih komentarjev (npr. »Strah je samo za mevže.«, »Ni lepo biti jezen.«...), brez zmanjševanja teže otrokove stiske (npr. »Ah, daj no, saj ne more biti tako hudo.« ...) ali celo norčevanja in kritiziranja otroka. **Povejte, da je razumljivo, da ob takšnih primerih doživljamo različna čustva. Povejte tudi, da so čustva pomembna, koristna, so pa nekatera prijetna, nekatera pa neprijetna** (Štirn, 2023).

Pogovorite se lahko tudi o tem, **kaj vse je otroku lahko v pomoč, ko občuti močna neprijetna čustva** kot so strah, žalost, jeza ipd.. Nekaj predlogov (Štirn idr., 2020):

- **Predstavimo in vadimo lahko različne tehnike dihanja** (dihanje s trebušno prepono, ko si lahko otrok predstavlja, da imamo v trebuhu balon, ki se ob vdihu napolni in ob izdihu izprazni). Tehnike dihanja lahko **povežemo tudi z usmerjanjem pozornosti na štetje** (ob vdihu štejemo do 5 in pri izdihu do 5 in pri tem uporabljamo prste ene in druge roke).
- V vsakdanji ritem lahko vključimo **»minute za čuječnost«** in vadimo osredotočanje polne pozornosti na to, kaj vidimo, slišimo, zaznamo s svojim dotikom, vonjamo, okušamo, ali na to, kaj zaznamo v svojem telesu.
- Poskusimo lahko tudi z **vodenim predstavljanjem v mislih** in preusmerimo pozornost na prijeten kraj ali neko aktivnost, ki je otroku všeč, odnos z osebo, ob kateri se otrok počuti prijetno, varno ipd.. To lahko otroku pomaga občutiti prijetna čustva, ki so pomembna za čustveno ravnovesje.
- Vključimo tudi **fizično aktivnost**.

6 Poskrbite za zmerno spremljanje novic o dogodku v medijih.

Pomembno je, da **otrok ni prekomerno izpostavljen informacijam, komentarjem o dogodku**. Pozorni bodite tudi na to, koliko in kaj se o dogodku pogovarjate v otrokovi prisotnosti.

7 Bodite pozorni na znake globlje čustvene stiske pri otroku.

Globlja čustvena stiska se lahko pri otroku kaže kot daljša neobičajna vznemirjenost po dogodku, otrok je lahko daljši čas po dogodku zaskrbljen, ga je strah, ima težave s spanjem, nočne more, lahko se umakne vase, zapre ali ima potrebo po tem, da je ves čas nekdo z njim, se težko loči od staršev, drugih odraslih, lahko ga je strah iti v šolo, ima težave s koncentracijo, lahko je pretirano razdražljiv, ima psihosomatske težave kot so bolečine v trebuhu, glavoboli, slabosti, spremembe apetita, prebavne težave ipd..

V tem primeru se za dodatne informacije, pomoč obrnite na strokovnjake, strokovnjakinje v zdravstvenem domu, šoli, svetovalnih centrih in drugih ustanovah, kjer nudijo strokovno pomoč otrokom in družinam v stiski.

8 Poskrbite za vsakdanji ritem in rutino.

Vsakdanji ritmi, rutina v vrtcu, šoli in doma so v času, ko se soočamo s kriznimi dogodki, še posebej pomembni, saj nam **pomagajo zagotavljati predvidljivost in občutek varnosti. Vplivajo tudi na naše ritme in ravnovesje.**

Viri:
The National Child Traumatic Stress Network (n.d.). Talking to Children about the Shooting.https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/tip-sheet/talking_to_children_about_the_shooting.pdf

Štirn, M. (2023). Se pri vas doma pogovarjate o čustvih? http://www.programneon.eu/se-pri-vas-doma-pogovarjate-o-custvih/

Štirn, M., Šibilja, J., Dolinar, M. (2020). Krepimo osebno prožnost: priročnik za izvedbo aktivnosti z otroki. ISA institut. https://isainstitut.si/isa/wp-content/uploads/2020/12/Priročnik_Krepimo-osebno-prožnost_KONČNA-VERZIJA.pdf

Avtorici: mag. Mateja Štirn, univ. dipl. psih. in Anja Marinšek, dipl. psih. (UN)
Prispevek je bil pripravljen v okviru projekta Program NEON – Varni brez nasilja, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.

neon

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE