Смернице за родитеље за вођење разговора са децом у кризним ситуацијама

1. Прва и битна ствар јесте да освестите своје емоције, да их доживите – потпуно је у реду да осећате страх, преплављеност па и панику, али би било корисно да првенствено разговарате са партнером, пријатељима или колегама како бисте били емотивно стабилнији када будете разговарали са својом децом.

2. Избегавање разговора у оваквим ситуацијама није корисно, али ни претерано враћање на догађај.

3. Прво проверите шта ваше дете већ зна о догађају, чак и ако нисте разговарали о томе.

4. О самом догађају разговарајте кратко, делећи основне информације које су потврђене, без превише детаља.

5. Слушајте их, дозволите им да постављају било која питања и одговорите на свако.

6. Уколико немате одговор, потпуно је у реду рећи „не знам“.

7. Уверите дете да је сигурно.

8. Уколико постави питање попут „Зашто се ово десило?“ и „Како да идем у школу?“ – објасните како су ови догађаји изузетно ретки и набројте им који све људи раде свој посао како би они били сигурни сваки дан.

9. Заштитите и себе и њих преплављивањем вестима, информацијама, сликама, садржајима са друштвених мрежа.

10. У реду је бити укључен и информисан, али превелико излагање овим садржајима може утицати негативно.

11. Имајте на уму да су све реакције потпуно у реду, од избегавања теме до црног хумора, преко страха и анксиозности (деца ће се носити са стресом онако како су и до сада то чинила).

12. Будите стрпљиви – уколико дете не жели да прича или нема шта да каже на ову тему, дајте му времена, немојте силити конверзацију.

13. У реду је да му кажете: „Ок, ако и када будеш желео/ла ту смо“.