

**HRABRI telefon**  **0800 0800** za mame i tate

# **Kako razgovarati s djecom o pucnjavi u Beogradu?**



**Ako biste htjeli s nekime razgovarati o ovoj temi, pozivamo vas da nazovete besplatnu i anonimnu liniju za mame i tate na broju 0800 0800 radnim danom od 9 do 20 sati ili pišite na [savjet@hrabritelefon.hr](mailto:savjet@hrabritelefon.hr)**

**Djeca mogu nazvati liniju na broju 116 111 ili pisati na chat radnim danom od 15 do 19. Hrabri telefon je tu za vas!**



## Hrabri telefon

„U mislima smo sa žrtvama jučerašnjeg tragičnog događaja u Beogradu i njihovim roditeljima, obiteljima, prijateljima, školskim kolegama, učiteljima i sugrađanima. Duboko žalimo zbog gubitka dječjih života i izražavamo našu iskrenu sućut svima pogođenima tragedijom.

Vijesti poput jučerašnje mogu izazvati osjećaje tuge, tjeskobe, ljutnje, straha i bespomoćnosti, kako kod odraslih, tako i kod djece. Ako niste sigurni kako razgovarati s djetetom, evo što možete učiniti:

- **Dajte djetetu prostora da vam kaže što zna i osjeća.**

S obzirom na količinu različitih informacija u medijskom prostoru, dobro je pustiti djecu da prva govore. Tako ćete dobiti uvid u to je li dijete uopće čulo za događaj, što sve zna i jesu li se pojavili ikakvi strahovi. Manja djeca možda ne znaju da je došlo do pucnjave ako su manje izložena medijima, a u tom slučaju nije potrebno objašnjavati im što se dogodilo.

Nešto starija djeca koja više vremena provode na društvenim mrežama, novinskim portalima i gledajući televiziju vjerojatno imaju neke informacije, a ne zaboravite i da mogu saznati mnogo toga od vršnjaka. Iako roditelji ponekad ne žele razgovarati s djecom o uznemirujućim događajima kako bi ih zaštitili, važno je da ne budu sami u tumačenju onoga što čuju oko sebe.

- **Prihvatite djetetove osjećaje i umirite strahove.**

Dajte djeci do znanja da su svi njihovi osjećaji prirodni i da ste tu za njih. Strahove možete umiriti naglašavanjem da su ovakvi događaji iznimno rijetki i da postoje odrasli koji su tu da ih zaštite. Ako primjećujete da je dijete napeto i tjeskobno, možete zajedno isprobati neke tehnike relaksacije (<https://tinejdzeri.hrabritelefon.hr/.../tehnike-relaksacije/>) ili mindfulnessa (<https://www.poliklinika-djeca.hr/.../besplatna-brosura.../>).

- **Razlikujte činjenice od dezinformacija i postavite granice u vezi izloženosti medijima.**

Prirodno je osjećati potrebu da budete informirani, no pretjerano praćenje novosti može povećati zabrinutost. To posebno vrijedi za senzacionalističke fotografije djece i članova obitelji, koje narušavaju dostojanstvo prikazanih osoba, a osim toga nemaju informativnu vrijednost. Potaknite djecu na razmišljanje o vjerodostojnosti izvora i o tome jesu li informacije koje dobivaju relevantne i provjerljive. Kako biste izbjegli pretjeranu brigu i preplavljenost, odredite vrijeme u danu bez mobitela i drugih medija.

- **Pratite vlastite emocionalne reakcije i potražite podršku za sebe.**

U razgovoru s djetetom budite smireni i izbjegavajte nagađanja o tome hoće li se ovakva pucnjava ponoviti i što je uzrokovalo postupak počinitelja. Nemojte se usmjeravati na stereotipe o počinitelju nego se umjesto toga zadržite na činjenicama i vlastitim osjećajima. Ako primijetite da vam je teško skrenuti misli s teških tema ili da vas preplavljaju neugodne emocije, potražite podršku i pomoć stručnjaka. Nitko se ne treba sam nositi sa svojim brigama!”