**Mala pomoć roditeljima oko razgovora sa svojom djecom**

**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 detaljne informacije tragičnog događaja ako su manje izložena medijima, a u tom slučaju nije potrebno objašnjavati im što se dogodilo. Učenicima nižih razreda osnovne škole možete dati jednostavne i kratke informacije o tome što se dogodilo te im jasno naznačiti da su trenutno sigurni te da se odrasli trude da naprave sve što je potrebno da tako i ostane. 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. Učenici viših razreda vjerojatno će imati jasnije stavove o kojima žele raspravljati. Možete s njima pričati o tome što misle kako bi zajednica mogla pomoći te što bi trebalo promijeniti. 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. Ukoliko je dijete uznemirio događaj koji se dogodio pokušajte u narednom periodu više odmoriti, provoditi više vremena s djetetom u aktivnostima koje volite. Ispunite

slobodno vrijeme šetnjama, društvenim igrama i sl. Ako primjećujete da je dijete napeto i tjeskobno, možete zajedno isprobati neke tehnike relaksacije (<https://tinejdzeri.hrabritelefon.hr/clanci/tehnike-relaksacije/>)

ili mindfulnessa (<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>).

**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 tragedija 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 preplavljuju neugodne emocije, potražite podršku i pomoć stručnjaka. Nitko se ne treba sam nositi sa svojim brigama.

Kod nekih osoba javljaju se intenzivni osjećaji stresa, tjeskobe, ljutnje, straha, nemogućnost preusmjeravanja misli na druge sadržaje, preokupiranost čitanjem vijesti i sl. Osjećaj nesigurnosti, gubitka kontrole, niz pitanja i potištenost mogu se pojaviti kod djece i kod odraslih. Uobičajena je to reakcija na teške vijesti i normalno je tako se osjećati i intenzivno proživljavati osjećaje. Stanje je to koje će kod većine spontano proći.

**Ako osjećate tjeskobu, strah ili trebate podršku, možete se obratiti na telefon psihološke pomoći za građanstvo Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr Andrija Štampar“ pozivom na broj 01 46 96 162. Linija je dostupna svih sedam dana u tjednu od 8.00 do 20.00 sati.**

Posebno u ovakvim  okolnostima mi odrasli trebamo biti na raspolaganju djeci, biti uz njih, razgovarati s njima, pružiti im sigurnost, odgovarati na njihova pitanja, zagrliti ih.

Kao i u drugim teškim situacijama korisno je:

* sačuvati svakodnevnu rutinu djeteta;
* pobrinuti se za njihov osjećaj sigurnosti;
* razgovarati s djecom, podijeliti osjećaje, odgovarati im na pitanja;
* stalno ih podsjećati kako nasilje nije rješenje;
* potaknuti ih da nam se obrate kad im je teško ili kad doživljavaju zlostavljanje;
* ograničiti vrijeme izlaganja lošim vijestima, kao i vrijeme provedeno na društvenim mrežama, vrijeme gledanja TV-a i sl.
* obratiti se školskom psihologu i potražiti stručnu psihološku pomoć ako je potrebno.

Važna je poruka djeci da nisu sama! Mi odrasli imamo zadaću posebno u ovim stresnim okolnostima biti tu za njih!

**Možete nazvati i besplatnu i anonimnu liniju Hrabrog telefona za mame i tate na broju 0800 0800 radnim danom od 9 do 20 sati ili pisati na**[**savjet@hrabritelefon.hr**](mailto:savjet@hrabritelefon.hr)**Djeca mogu nazvati liniju Hrabrog telefona na broju 116 111 ili pisati na chat radnim danom od 15 do 19.**

U školi poduzimamo sve da učenici budu sigurni i zaštićeni te ćemo i nadalje kontinuirano ulagati i dodatne napore kako bismo zaštitili ono najvrednije – zdravlje i život naših učenika i svih djelatnika. Do početka novog obrazovnog razdoblja,7.siječnja 2025. resorno nam MZOM će poslati sve protokole s kojima ćemo vas upoznati na sastancima Vijeća roditelja i roditeljskim sastancima.

Stručni tim Osnovne škole Tituša Brezovačkog