

Kako razgovarati sa detetom o tragediji

SAVETI PSIHologa

Informisanost

- Pružite detetu osnovne informacije, kratko i jasno, a u skladu sa uzrastom deteta
- Na postavljena pitanja odgovarajte iskreno i tačno, najbolje je da na detetovo pitanje odgovorite konkretno
- Trudite se da budete što koncizniji i koristite izraze koje dete razume
- Vi treba da budete detetov izvor informacija i da izbegavate izloženost deteta dramatičnim scenama i informacija, posebno njihovom ponavljanju
- Ne skrećite sa teme. Ako vas dete pita nešto u vezi sa aktuelnom situacijom, nemojte odgovarati sa: “ Nećemo sad o tome. Hajde da se igramo.”



Osećanja

- Ako dete ispoljava strah, uznemirenost ili tugu, prihvatite to i recite da je normalno da se u nekim situacijama oseća uplašeno, tužno ili uznemireno
- Ukoliko je dete uplašeno za svoju sigurnost i bezbednost, ukažite mu na to da ste vi tu i da brinete o njemu
- Ako prepoznate znakove stresa kod svog deteta, pokažite da ste spremni da prihvatite sva osećanja i reakcije koje želi da pokaže



Ostalo...

- Saslušajte svoje dete bez osuđivanja, dozvolite im da iskažu svoja osećanja na način koji im odgovara
- Pazite kako reagujete pred detetom, jer upravo vaša reakcija može uticati na reakciju dece



Hvala na pažnji