



Osnovna škola Sesvetska Sela
10 360 Sesvete
Letnička 5

Poštovani roditelji,

obraćamo vam se radi dobrobiti vaše djece, naših učenika. Cilj je pružiti vam potporu za uspješno očuvanje njihovog mentalnog zdravlja jer uviđamo trenutnu veću uznemirenost učenika radi događaja u jednoj osnovnoj školi o kojima smo svi obaviješteni putem medija.

Roditelji su osnovni oslonac djeci u odrastanju, a svi se ponekad nađemo u situaciji kada nam koristi dodatni savjet što učiniti pa prilažemo preporuke kako djeci pružiti još bolju podršku.

1. Razgovarajte s djetetom o događaju. Ne izbjegavajte temu zbog Vašeg straha i nelagode. Provjerit ćete kako je dijete doživjelo situaciju i koje informacije ima o događaju.
2. Osigurajte vrijeme za razgovor od ometanja okoline. Vodite računa o potrebama djeteta. Dijete će shvatiti koliko Vam je važno čuti kako se ono osjeća i da ste tu za njega bez obzira na sve obveze. Zagrlite dijete ako prepoznate potrebu, nikad nije preveliko za zagrljaj.
3. Pitajte dijete od čega konkretno strahuje. Procijenite koliko je vjerojatno da će se situacija od koje strahuje dogoditi. Pokušajte s njim proći cijelu situaciju koje se boji i dogovorite se što možete napraviti, Vi i dijete.
4. Neka Vam dijete ispriča što mu se događa, a Vi podijelite s njim jeste li imali slična iskustva. Pričajte o tome kako se osjećate. Djeca često ne znaju izreći svoje osjećaje, pomozite im.
5. Pripazite kada je i na koji način dijete izloženo medijima. Nije moguće dijete izolirati od informacija, ali važno je da nadzirete i razgovarate s djetetom što je vidjelo i čulo. **Ograničite** ono što smatrate neprimjerenim.
6. Smanjite napetost kod djeteta baveći se zajedničkim aktivnostima koje ne uključuju medije. (npr. hobiji, fizičke aktivnosti, društvene igre i sl.)
7. Ohrabrite dijete da se za pomoć obrati i u školi, najbolje razredniku pa članovima stručnog tima.
8. Ako Vi ili dijete želite razgovarati s nekim izvan svog doma ili škole, postoji niz stručnjaka kojima se možete javiti, a za brzu i besplatnu pomoć možete se obratiti na sljedeći broj:

Telefon za psihološku pomoć: 01/48 28 888 / radnim danom 10-22 sata

Internet savjetovalište: psiho.pomoc@tesa.hr