



KAKO RAZGOVARATI S DJETETOM NAKON POTRESA?

Smjernice za odgojitelje

Kao i u drugim prirodnim katastrofama, kriznim događajima i razdobljima, djeca i mladi posebno su ranjiva skupina, tim više što su ti događaji nepredvidivi i pred sve nas stavljaju brojne objektivne teškoće s kojima se trebamo nositi (npr. nestanak doma, raščišćavanje ruševina, novi prinudni smještaj, online nastava, karantena...).

Roditelji i ostali odrasli koji brinu za djecu najznačajniji su prirodni pomagači i izvori podrške koje djeca mogu imati. Uz osjećaj bespomoćnosti, koji često vodi do simptoma anksioznosti, javlja se i osjećaj beznađa ili besperspektivnosti, što može voditi do depresivnih simptoma. Posebno je teško roditeljima koji su opterećeni rješavanjem osnovnih egzistencijalnih potreba obitelji koje im nameće nova životna situacija (hrana, voda, struja, grijanje, krov nad glavom), a istovremeno se nose s vlastitim gubitcima, osjećajem životne ugroženosti, strahom i vlastitim stresom, a istovremeno moraju brinuti za djecu, biti emocionalno topli, podržavajući, zrcaliti im smirenost, pružiti im osjećaj sigurnosti.

Što su djeca mlađa, rutina ima važniju ulogu za njihov osjećaj sigurnosti. Mnoge su njihove rutine narušene pandemijom i u nekim područjima, potresima. Kako će djeca reagirati ovisi o njihovom iskustvu potresa, dobi, razumijevanju što se zapravo dogodilo, izloženosti medijima i podršci roditelja, šire obitelji i odgojitelja.



POBRINITE SE ZA SEBE

U ovakvim kriznim situacijama prva nam je pomisao pobrinuti se za djecu. Kako bismo to mogli, ne treba zaboraviti pobrinuti se za sebe.

Ostanite povezani s drugim ljudima i razgovarajte.

Budite nježni prema sebi, nađite vrijeme za sebe i bavite se opuštajućim aktivnostima koje volite, bilo da je to slušanje glazbe, gledanje filma, čitanje, šetnja, bavljenje sportom i drugim fizičkim aktivnostima.

Koliko je moguće, nastavite s uobičajenim svakodnevnim aktivnostima. Održavanje rutine pomaže vraćanju osjećaja sigurnosti i kontrole. Vodite brigu o sebi, o kvalitetnoj prehrani, redovitom odmoru i spavanju. Ne iscrpljujte se.

Informirajte se samo iz provjerenih izvora, ograničite praćenje vijesti na jednom do dva puta dnevno.

Ako osjećate da je potrebno, ne ustručavajte se tražiti pomoć psihologa i psihoterapeuta.

Ako imate dvojbi ili pitanja vezano za reakcije nekog djeteta ili općenito za rad s djecom izravno pogođenim potresom, obratite se stručnim suradnicima.

Nije slabost ne znati i biti nesiguran, već ne tražiti pomoć kada nam je potrebna.



KOJE REAKCIJE DJECA MOGU IMATI NAKON TRAUMATSKOG DOGAĐAJA?

Neposredno nakon i za vrijeme katastrofa uobičajeno je da djeca imaju određene stresne i traumatske reakcije: primijetit ćemo da su djeca više tjeskobna i uplašena nego inače, stalno su na oprezu, osluškuju zvukove (npr. mnogi ih zvukovi podsjećaju na potres - sirene, lupanje vratima, snažni zvukovi) i izazivaju im stresne reakcije, imaju pojačanu osjetljivost na zvukove, boje se novog potresa i da će ona sama ili njihovi bližnji biti ozlijeđeni, možda i da će poginuti. Neka djeca su plačljiva i sniženog raspoloženja, neka djeca imaju noćne more, smetnje usnivanja, često se bude, boje se mraka i odlaska u krevet, dezorijentirana su i konfuzna, postavljaju pitanja na koja su već dobila odgovore...

DJECA PREDŠKOLSKE DOBI – moguće reakcije:

- strah od odvajanja od roditelja i članova obitelji
- razdražljivost, svadljivost, agresivno ponašanje
- izraženiji motorički nemir, kraća pažnja
- intenzivni strahovi
- regresivna ponašanja (npr. mokrenje u krevet, strah od odvajanja od roditelja koji djeca ne znaju objasniti)
- disocijacija (ponašanje kao da se ništa nije dogodilo)
- povlačenje
- depresivni simptomi
- promjena apetita ili navika spavanja
- smetnje koncentracije i pažnje
- traženje prijelaznih objekata
- povećana osjetljivost na zvukove
- psihosomatske smetnje (glavobolje, trbuhobolje i sl. bez organske podloge)
- mala djeca mogu se i ljutiti na roditelje, naime, kako ih doživljavaju svemoćnima, ponašaju se kao da su mogli i trebali zaustaviti potres ili spasiti kuće i druge osobe.



KAKO RAZGOVARATI S DJETETOM O POTRESU I KAKO MU PRISTUPITI?

- Stvorite sigurno okruženje u kojem mogu postaviti pitanja o svemu što ih zanima. Nema zabranjenih tema i glupih pitanja. Ne forsirajte razgovor ako dijete samo nije voljno, ali je važno da dijete zna da smije pred vama izraziti svoj strah i zabrinutost. Strpljivo ga saslušajte. Pokažite djetetu da razumijete zbog čega se uplašilo.
- Budite iskreni i uvijek im govorite istinu.
- Koristite jezik i fraze koje su jasne i kratke, a objašnjenja prilagodite djetetovoj dobi i zrelosti. Budite iskreni, ali bez previše detalja.
- Budite spremni iste informacije ponoviti više puta prije nego ih dijete razumije i prihvati.
- Imajte na umu da djeca personaliziraju svaku situaciju. Mogu biti posebno zabrinuta za sebe, svoje stvari, igračke, članove uže obitelji... Isto tako mogu iskazati strahove za rođake koji žive dalje ili prijatelje koji su na putovanju. Nemojte misliti da preuveličavaju, njih je jednostavno strah za sve u njihovoj okolini do čega im je stalo.
- Nemojte davati nerealna obećanja.

Ako nas dijete pita hoće li opet biti potres, iako bismo najradije zaštitili dijete i odgovorili da neće, važno je da smo iskreni pa možemo reći da ne znamo, ali znamo što možemo napraviti kako bismo se zaštitili ako do njega dođe.

Ako nas dijete pita jesmo li sada sigurni, dobro je reći da smo napravili sve što možemo da budemo sigurni najviše što možemo.

- Njeguajte općenito rutinu i rituale. Vrtićki uobičajeni ritam dana svakako pomaže u tome.
- Promatrajte hoće li dijete pokazati zakašnjele simptome stresa kao što su glavobolja, bolovi u trbuhu, napadaji panike, anksioznost. Mnoga djeca tako izražavaju svoje strahove.



- Omogućite djeci izražavanje strahova i osjećaja te proradu doživljaja dok se igraju i kreativno izražavaju – ne uplašite se ako glume/crtaju potres. To je normalno i dobro je da to rade!
 - ponudite im materijale za to – kutić građenja, kućice, figurice
 - obogatite obiteljske kutiće i kutić liječnika
 - neka se kreativno izraze crtanjem, modeliranjem, dramatizacijama
 - čitajte slikovnice i pričajte priče
 - organizirajte česte tjelesne aktivnosti
 - ponudite materijale koji pomažu u smirivanju - pijesak, glina, plastelin, gužvanje papira
 - služite se humorom, često se šaljite

Mala djeca mogu nacrtati ili u igri iskazati svoje osjećaje i doživljaje. Možemo primijetiti i spontanu traumatsku igru, kada djeca repetitivno odigravaju traumatski događaj. U tome ih je dobro pustiti i uključiti se koliko nam dozvole, primjerice ako se dijete igra rušenja kuće, pitati što bi pomoglo da se kuća ne sruši ili izgraditi super-čvrstu kuću i usporediti je s trenutnim smještajem u kojem se nalazimo (ali samo ako smo na sigurnom).

- Ako djeca spominju da se boje ili da su se roditelji bojali - normalizirajte djeci cijelu situaciju. Recite im da je normalno da smo nekada zabrinuti i zbog toga oprezniji i da su to osjećaji koje svi ljudi imaju, pogotovo u ovakvoj situaciji. Strah je korisna emocija koja nam pomaže da se čuvamo i zaštitimo od neugodnih i potencijalno za nas opasnih situacija.
- Ako niste sigurni što reći, uvijek možete suosjećajno ponoviti ono što je dijete reklo – to djetetu daje osjećaj da ste ga čuli, a nekada je samo to potrebno.

IDEJE ZA AKTIVNOSTI S DJECOM

Moje sigurno mjesto

Recite djetetu neka zamisli neko mjesto u kojem se osjeća jako sigurno. Ako je dijete mlađe, može i nacrtati svoje sigurno mjesto. Zatim upitajte dijete:



- Opiši mi svoje sigurno mjesto, kako ono izgleda?
- Čega sve tamo ima i tko sve tamo živi?
- Koje osjete doživljavaš kad si na svom sigurnom mjestu, kako miriši, što se čuje, što se vidi i ima li kakvog okusa?
- Postoje li neki posebni ljudi koje bi htjela/htio da budu s tobom na tvom sigurnom mjestu?
- Kako se sve osjećaš kad si na svom sigurnom mjestu?

Navedenom aktivnosti odrasli mogu dobiti uvid u to što djetetu pomaže i na koji mu se način može pomoći. U stresnim situacijama odrasli mogu koristiti dobivene informacije o sigurnom mjestu i na taj način, putem zvukova, igračkaka, okusa ili osoba „rekreirati“ djetetovo sigurno mjesto i potencijalno ublažiti učinke traumatskih događaja.

Video koji možete pogledati zajedno s djecom: Kako se ponašati za vrijeme i nakon potresa

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/kako-se-ponasati-za-vrijeme-i-nakon-potresa-video-letak-i-smjernice-za-djecu-i-roditelje/>

Tehnike disanja

Prije vježbe neka svi ugodno sjednu. Najbolje je sjesti na stolicu, nasloniti se i držati noge na podu, a jednu ruku na trbuhu. Zatim recite djeci:

„Vježbamo trbušno disanje, koje nam može pomoći kada se uplašimo. Ova vježba će vam pomoći da se opustite kada se osjećate napeto ili kada imate osjećaj da su vam „leptirići u trbuhu“. Ova je vježba korisna jer je možete primijeniti bilo kada i bilo gdje, a da to nitko drugi ne mora vidjeti. Trbušno disanje nam pomaže da se osjećamo opušteno i mirno. Stavite ruku na trbuh, da bolje osjećate kako se trbuh miče dok dišemo. Udišemo polako kroz nos i brojimo 1,2,3,4 (odgojitelj broji i isto drži ruku na trbuhu) sve dok se naša pluća i trbuh ne napune zrakom i trbuh nam malo iskoči. Onda izdišemo polako kroz usta i brojimo 1,2,3,4,5,6 da izdahnemo sav zrak koji imamo unutra, osjećamo

kako nam se trbuh spušta. I opet, udahnemo kroz nos (dok odgojitelj broj 1,2,3,4) i pluća i trbuh nam se pune zrakom i onda polako izdahnemo kroz usta (dok odgojitelj broji 1,2,3,4,5,6) i osjećamo kako se trbuh prazni i spušta.“

Vježbu ponoviti par puta.

Za manju djecu možete koristiti tehniku balona ili pereca.



Isprepletite prste i stavite ih na vrh glave. Udišite kroz nos dok dižete ruke iznad glave kao da napuhujete veliki balon. „Ispustite zrak iz balona“ tako što ćete izdahnuti kroz usta i spustiti ruke pri tome izgovarajući zvuk ispuhanog balona „pffff“.



Isprepletite ruke i noge pri tome udišući kroz nos. Kad izdišete opustite tijelo, otpetljajte ruke i noge.

Korišteni izvori:

1. Letak ERF-a „Kako podržati dijete u nošenju sa strahom od potresa“
2. Jaman, K., Malnar, P., Tir Babić, N., Vac Burić, N. i Vuko, M. „Psihološki aspekti rada s djecom u vrtiću za vrijeme pandemije koronavirusa i poslije potresa“, Stručni razred za predškolsku psihologiju Hrvatske psihološke komore
3. Buljan Flander, G., Prijatelj, K. i Roje Đapić, M. „Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa“, Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba
4. Buljan Flander, G. „Potres: Savjeti za roditelje i djecu“, Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba

Pripremili psiholozi DV Rijeka:

Jelena Petković

Nina Radović

Darko Sambol

