



TURBULENTA VREMENA I ODGOJ DJECE

Traumatskim i stresnim događajem nazivamo one teške i ugrožavajuće događaje koji na ljude djeluju vrlo uznemirujuće i stresno te su takvi događaji za ljude obično iznenadni i nenadani. U najčešće vrste stresnih događaja svrstavaju se smrt u obitelji, nesreće, prirodne katastrofe (požari, poplave, potresi) i epidemije različitih bolesti. U situacijama kada čujemo ili vidimo vijesti o takvom događaju počinjemo se osjećati anksioznima i pokazujemo znakove stresa - čak i ako stresni događaj nije vezan uz područje u kojem živimo. Međutim, kada je stresni događaj vezan za područje u kojem živimo, naše reakcije postaju mnogo izraženije te je takav način reagiranja u potpunosti normalna pojava kod ljudi.

Mnoge odrasle osobe smatraju kako su djeca predškolske dobi nesvjesna stresnih događaja iz svoje okoline pa ne osjećaju potreba za reagiranjem u takvim situacijama. Međutim, dijete predškolske dobi jako je osjetljivo na promjene u svojoj okolini, a posebice na promjene u osjećajima i ponašanju roditelja. Dijete u takvim situacijama osjeća strah i anksioznost jer procjenjuje da je situacija koja se događa u njegovoj blizini ugrožavajuća za njih i da ih može na neki način povrijediti, bilo fizički ili psihički. Drugim riječima, dijete tada ne vjeruju da ima kapacitet nositi se s izazovom koji je pred njim. Bez obzira na to čine li se odrasloj osobi djetetove reakcije na stresne događaj stvarne ili ne, za dijete su ti osjećaji stvarni i na odraslima je da pronađu način kako da se dijete ponovno osjeća sigurno i zaštićeno. Upravo se iz tog razloga dijete u stresnim situacijama ugleda na roditelje i traži njihovo vođenje i usmjeravanje. Kada se odrasli sa stresnim situacijama suočavaju na smiren i siguran način, tada oni mogu biti najbolja potpora i model vlastitom djetetu. Pretjerana zabrinutost roditelja i drugih odraslih može dovesti do povećanja osjećaja straha, anksioznosti i uznemirenosti kod djeteta. Odrasli bi tijekom stresnih događaja trebali biti svjesni svog i verbalnog i neverbalnog ponašanja i postupaka jer ovisno o tome što odrasli kažu ili čine utječe na intenzitet uznemirenosti kod djece.

S obzirom na to da se kod djece predškolske dobi njihova mašta isprepliće sa stvarnošću, osobito je važno da roditelj ili druga odrasla osoba koja je uz dijete pomogne djetetu da se nosi sa strahom i uznemirenosti, umiri ga i pruži mu podršku uz pomoć fizičkog kontakta i umirujućih riječi. Potpora djetetu u suočavanju i nošenju s vlastitom uznemirenosti uključuje i pružanje točnih, njihovim godinama primjerenih informacija o stresnom događaju i načinu



reagiranja. Učenje djeteta pozitivnim strategijama suočavanja sa stresnim situacijama, razgovor s njim o njegovim strahovima i zabrinutosti te pružanje osjećaja stabilnosti i predvidivosti utječe na smanjenje zabrinutosti i stvaranje osjećaja sigurnosti.

U situacijama prirodnih katastrofa i epidemija bolesti odrasli svakako trebaju biti informirani, ali pritom treba voditi računa o izloženosti medijima i vijestima s obzirom na to da dosadašnja praksa pokazuje kako pretjerana izloženost vijestima o događaju utječe na povišenje osjećaja stresa i stvaranje panike. Posebno treba biti svjestan djetetove razine izloženosti medijima i vijestima, odnosno izbjegavati izlaganje djeteta informacijama i vijestima koje su za njega uznemirujuće. Često su takve informacije i vijesti neprimjerene s obzirom na dob djece i mogu dovesti do dodatne zbunjenosti i uznemirenosti, posebice kod mlađe djece.

S obzirom na to da u današnje vrijeme svjedočimo svakodnevnim stresnim i traumatskim događajima koji dovode do stvaranja osjećaja straha i zbunjenosti, a djeca nemaju kapacitet za nošenje s takvim emocijama na odraslima je da im pomognu suočiti se i nositi s tim osjećajima, a sve s ciljem osiguravanja njihove dobrobiti i sigurnosti.

Pripremila: Ana Silov, stručni suradnik psiholog