

KAKO ŽIVJETI U PERIODU DVIJU VELIKIH KRIZA - ZDRAVSTVENE KRIZE I ŠOK-KRIZE USLIJED ZEMLJOTRESA: Roditeljska podrška djeci predškolske dobi

Pripremila: Ivanka Jukić Lušić, psiholog - 24.3.2020.

Opasnost od koronavirusa promijenila je našu svakodnevicu. Kretanje je ograničeno na razne načine, tu je rad od kuće, briga o djeci, neki roditelji su na radnom mjestu ... Zabrinutost zbog ovih novih okolnosti i strah od potencijalne zaraze itekako utječu na sve nas. Istraživanja o psihološkim posljedicama ovakvih izolacija pokazuju da se mogu javiti strah, ljutnja, nametajuće misli ... (Brooks i suradnici, 2020.). Nalazimo se u situaciji koja je krizna i u kojoj smo preplavljeni emocijama, misli su nam zbrkane ili smušene te onda ponekad ne znamo što da radimo ili ...

A zbog zemljotresa situacija je još složenija. Šok-kriza kao što je zemljotres pogađa sve ljude, aktivira evolucijski strah, čovjeka izbacuje iz ravnoteže ...

U ovoj kombinaciji dviju velikih kriza ljudima je psihološki iznimno teško. Takve krize mogu dovesti do nerazumnih vrsta ponašanja jer nam se u njima ruši naš svjetonazor, npr. o tome da je svijest sigurno mjesto (a vidimo da svijet nije sigurno mjesto) i o tome da se dobrim ljudima događaju dobre stvari (a vidimo i da se dobrim ljudima događaju loše stvari). Za očekivati je da uslijed ovakvih kriza dođe do disbalansa emocija i kognicije.

Mnogi u krizi teže koriste uobičajene načine suočavanja ili im oni više nisu dovoljni pa je dobro čuti i podsjećati se na neke nove strategije. Može se dogoditi da ljudi koji se dobro suočavaju i nose s jedinom, drugom ili trećom stresnom situacijom jednostavno puknu ne nekoj sitnici, na kapi koja prelije čašu jer dođu do točke kad više nemaju unutarnje snage ili vanjske podrške.

Dodatna psihološka podrška potrebna je zato i roditeljima i njihovoj (predškolskoj) djeci.

Evo nekoliko savjeta kako živjeti u periodu dviju velikih kriza - zdravstvene krize i šok-krize uslijed zemljotresa, kako pružiti podršku djeci.

U SITUACIJI KRIZE SVI OSJEĆAJI SU „NORMALNI“

- **Moguće reakcije predškolskog djeteta na zdravstvenu krizu i zemljotres** jesu:
 - **emocionalne** - osjećaj tjeskobe, brige i straha za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba, strah da bi se sličan događaj mogao ponoviti, veći strah od odvajanja nego prije, uznemirenost, osjetljivost i razdražljivost, više neugodnih emocija (tuga, ljutnja ...)
 - **u mišljenju** - slabija koncentracija i pažnja, zbunjenost, postavljanje pitanja, ponavljajuće misli ili slike u glavi
 - **tjelesne** - „sleđivanje“, mišićna napetost, smetnje spavanja (ne želi u krevet, ne može zaspati, budi se, ima noćne more), smetnje apetita (nije gladno, pretjerano jede), bolovi (u trbuhu, grudima, glavi), znojenje (dlanovi, (cijelo) tijelo)
 - **u ponašanju** - ponaša se kao da je mlađe (tepanje, sisanje prsta, ponovno mokrenje u krevet, ponovna ovisnost o dudici i sl.), često prepričava događaj, igra se događaja, postavlja pitanja o tome što (zašto) se dogodilo, motorički nemir, tikovi, jaka reakcija na zvukove (buka, zvuk sirene, zvukovi uslijed slučajnog padanja predmeta, igračkica ...), neposlušnost, agresivnost, ispadi bijesa, plačljivost, „cendravost“, nezainteresiranost za uobičajene aktivnosti, povlačenje

ZAPAMTITE!

Sve ove reakcije, bez obzira na njihov intenzitet i trajanje, uobičajene su, normalne reakcije na nenormalni – krizni događaj, te ne ovise o dobi i spolu djeteta.

I većina odraslih tako se osjeća.

MOĆI ĆETE POMOĆI DJECI UKOLIKO POMOGNETE SEBI

- **Preplavljenost osjećajima ponekad smanjuje kritičnost prema različitim dezinformacijama, zato je važno da preplavljenost prepoznate kod sebe i bliskih ljudi**
 - Osjećaj koji nas u obitelji može dodatno uznemiriti, stvoriti emocionalnu tenziju je česta ljutnja članova obitelji u novonastalim kriznim situacijama i uslijed traumatskih događaja, osobito kod djece, ili u odnosu između roditelja i djece.
 - Važno je znati - ljutnja je pratitelj drugih emocija i ponekad omogućava da osjećamo barem neku kontrolu nad situacijom u kojoj se nalazimo, osobito kad ne vidimo konkretnog „neprijatelja“ na kojeg se ljutnja može usmjeriti.
 - Nikako djeci ne govorite ono što u nemoći roditelji često rade - da ne budu ljuti, već imajte razumijevanja jer često iza ljutnje zapravo stoje strah, uznemirenost, zabrinutost za druge...
- **Djeca promatraju roditelje/ odrasle koji o njima brinu i njihove reakcije u kriznim situacijama**
 - Djeca će uvijek slijediti vaš odgovor na vijesti koje čujete.
 - Ako ste emocionalno preplavljeni, to nije trenutak za razgovor s djecom. Pričekajte malo, razgovarajte kad se uspijete smiriti i kad ćete se moći nositi sa svojom uznemirenošću i dječjim pitanjima.
 - Ukoliko ste zbilja preplavljeni, uzmite neko vrijeme za sebe, radite ono što vam pomaže u stresnim situacijama, izaberite nekog za razgovor od ljudi koje imate ili nazovite neku od linija za psihološku pomoć (široko su dostupne takve mogućnosti – [VIDI na kraju članka](#)).
 - Napravite nešto za sebe što će vam pomoći da se opustite i oporavite od uznemirenosti. Osim ljudi koji su vam podrška, prisjetite se svega što vam inače pomaže u situacijama stresa: vježbanje, aktivnosti koje volite, čitanje, razgovor, filmovi, igre s djecom ...
 - Odlučite unijeti i neke druge sadržaje i usmjeriti se na vaše interese koji će vam pomoći da se barem malo odmaknete od vijesti i preusmjerite pažnju na manje uznemirujuće stvari. I sve što možete – primjenjujte.

ZAPAMTITE!

Stara **izreka „vrijeme rane liječi“ može biti točna samo** ako se u tom vremenu događaju za dijete (i odrasle) zacjeljujuće stvari, **ako mu se pomaže.**

RAZGOVARAJTE S DJECOM O NJIHOVIM BRIGAMA, STRAHOVIMA (i drugim osjećajima), OSIGURAVAJTE SIGURNOST

- **Djeci NEĆE pomoći**
 - negiranje da im je teško, potiskivanje neugodnih osjećaja
 - izbjegavanje razgovora o događaju, tajnovitost
 - umanjivanje njihovih osjećaja („Nije to ništa“, „Ne trebaš se bojati“, „Sad je sve prošlo, nećemo više o tome“)
 - stalno ponovno izlaganje traumatskim događajima (vijesti na TV, pretjerivanje s informacijama, razgovori odraslih)
- **Djeca TREBAJU dodatnu pažnju i potrebu da govore o onome što ih brine**
 - Važno je da znaju da to mogu reći onome tko im je važan. S druge strane, ako ne žele razgovarati, uvažite i to. Pokažite im da ste tu za njih i da su im vrata otvorena kad žele.
 - Slušajte dijete i imajte razumijevanja ako priča o događaju, ako kroz igru proživljava doživljeno.
 - Budite strpljivi, djeca ne razgovaraju uvijek otvoreno o svojim brigama. Potpuno je normalno, npr. za malu djecu, da nešto pitaju, pa se otiđu igrati, i kasnije se vrate s novim pitanjima.

- Predškolsko dijete priča o događaju u najneobičnije vrijeme, kad to ne očekujete, i postavlja pitanja koja vas mogu iznenaditi. Odgovorite mu mirno, jednostavnim riječima.
- **Djeca TREBAJU mogućnost da izraze svoje osjećaje**
 - Ohrabrujte dijete da priča o uznemirujućim osjećajima. Važno je slušati dijete, priznajte mu njegove osjećaje, pokažite razumijevanje za njih. Pokazujete strpljenje, ne čudite se. Recite da je normalno što se tako osjeća, da se tako osjećaju i drugi koji su bili u sličnoj situaciji – i djeca i odrasli.
 - Pokušajte predvidjeti situacije kada će pokazati ljutnju, pomozite mu da oduška svojoj napetosti i ovlada svojim ponašanjem.
 - Zajednički možete razmotriti razliku između s jedne strane očekivanih osjećaja kao što je ljutnja, koja je česta, i s druge strane nekih štetnih ponašanja u tim situacijama za dijete i za druge (npr. agresija prema bratu). I opet, važan je prostor za razgovor, ali prvenstveno za slušanje, slušanje, slušanje ...
 - Da bi shvatilo kako će teški, neugodni osjećaji s vremenom postati lakši, razgovarajte o svojim osjećajima, pričajte mu o svojim doživljajima iz djetinjstva s ohrabrujućim ishodima, čitajte mu priče ...

VIDI na ovoj web stranici: „Kako pružiti podršku djeci u periodu zdravstvene krize“

- **Djeca TREBAJU razumijevanje za svoja promijenjena ponašanja**
 - Pokažite razumijevanje ako se neko vrijeme ponaša kao da je mlađe. Ne požurujte ga, dajte mu podršku.
- **Djeca TREBAJU osiguravanje sigurnosti i predvidljivosti**
 - Stresu iznimno pogoduje nesigurnost – načinite barem neku rutinu, neku stalnost u promijenjenoj svakodnevici.
 - Izbjegavajte nepotrebna dulja odvajanja djeteta od vas ili drugih važnih osoba.
 - Zaštitite dijete i nadgledajte moguće ponovno izlaganje traumatskim događajima (TV, razgovori odraslih ...). Zapamtite i kada je zaokupljeno svojim aktivnostima, dijete sluša!
 - Nakon razgovora s djetetom o događaju, o teškim i neugodnim osjećajima omogućite mu da se usmjeri na sadašnjost kroz sigurne, mirne aktivnosti, omiljene mu aktivnosti i igru. Sve što voli sada će pomoći.
 - Budite strpljivi s djetetom i sa sobom. Nađite načina da naglasite djetetu koliko ga volite.

OBITELJSKE RUTINE, RITUALI, AKTIVNOSTI

Najbolje poznajete svoju obitelj. Ukoliko je bilo i drugih stresova, oni se mogu sada povećati. Ali ove krize su prilike i za neko novo iskustvo, možda zajedničko planiranje npr. što ćete raditi ..., povezivanje s obitelji, učenje novih vještina ...

- Kako odrasli tako i **djeca trebaju konkretne i jasne upute kako se ponašati u krizi, što učiniti i kako pomoći sebi i drugima**
 - Vodeći računa o djetetovoj dobi podsjetite ih da odrasli sve rade kako bi riješili problem, dajte im jasne upute kako mogu zaštititi sebe
 - naučite ih preventivnim zdravstvenim mjerama o kojima se puno govori ovih dana – krenite od operativnih i praktičnih mjera (pranje ruku, briga o sebi), to daje određeni, barem mali osjećaj kontrole u vrijeme ovih neizvjesnosti
 - naučiti ih postupanjima u slučaju zemljotresa (npr. pokažite im mjesto-a u stanu, kući gdje će stati, skloniti se ako se potres ponovi ...)
 - Djetetu dajte onoliko informacija koliko može razumjeti.
 - Osigurajte mu informacije bez prenošenja uznemirenosti i stresa, ili barem to pokušajte
 - Umjesto da mu govorite stvari koji ne razumije, više odgovarajte na njegova pitanja. U redu je ako ne znate sve odgovore, bitno je da ste djetetu dostupni. Možete zajedno potražiti odgovor ili razgovarati na koji način i vi i dijete možete izdržati stanje

neizvjesnosti, što vam inače pomaže kada nemate odgovor na pitanja i teme koje su vam važne. Neka dječja pitanja i dileme budu vaš vodič.

VIDI na ovoj web stranici: „Kako pružiti podršku djeci u periodu zdravstvene krize“, „Pravilno pranje ruke“

- U vremenu ovih dvostrukih kriza **lako postanemo gladni za stalnim informiranjem, ponekad i na štetu vlastitog emocionalnog stanja** usmjereni smo samo na informacije
 - Stalno slušanje vijesti pridonosi rastu tjeskobe i straha, stoga **ograničite informiranje** na neophodno, na nekoliko puta u danu (2-3 puta), nemojte se „hraniti“ i „trovati“ zaglušujućim informacijama, osobito iz neprovjerenih izvora.
 - Nastojte vijesti slušati sami, a ne s djecom, osobito ne s malom djecom.
 - Budite svjesni toga da su informacije na vijestima koncipirane za odrasle, a ne za djecu te da kod njih mogu dovesti do velike konfuzije i tjeskobe.

VIDI na ovoj web stranici: „Kako pružiti podršku djeci u periodu zdravstvene krize“

- **Uspostavite rutine**
 - Aktivnosti, rutine i struktura daju danu oblik i predvidljivost te obeshrabruju bespomoćnost. U neizvjesnim situacijama to daje stabilnost i sigurnost.
 - Osobna higijena, tjelesno vježbanje, obroci u redovito vrijeme, odmor i spavanje, te druge redovite aktivnosti doprinose redu i strukturi u ovoj novoj i nejasnoj situaciji.
 - Pokušajte strukturirati dan s onim najbitnijim.
 - Planirajte svakodnevnicu s djecom, ponekad i dan po dan, jer je u vremenima krize i traumatskih događaja to potrebno s obzirom na mijenjanje okolnosti.
 - Ukoliko je pak dijete jače uznemireno ili u strahu, nikako ne radite pritisak.
 - Koliko god rutina pomaže, nikako ne pretjerujte, već ostavite vremena za opuštajuće aktivnosti, za dokolicu u kojoj ćete sami za sebe birati nešto, za aktivnosti u kojima uživaju djeca, u kojima vi uživate, koje njih smiruju, vas smiruju ...
- **Od djece predškolske dobi ne možemo očekivati da budu mirna i ne ometaju nas** – nije poželjno da budu prilijepljeni za ekran - **djeca trebaju aktivnosti - obogatite dan raznim aktivnostima**, npr.
 - konstruktivne igre/ građenja od kockica i drugih strukturiranih i nestrukturiranih materijala (daščica, kamenčića, kutijica, tuljaca, dekica ...)
 - sjetite se igara iz vlastitog djetinjstva (koje je moguće igrati u unutarnjim prostorima, izoliranim uvjetima), pitajte bake i djedove ...
 - vježbanje (potaknite dijete da pokaže koje vježbe da vježbate), tjelesne aktivnosti koje možete povezati u neku priču ...
 - vježbe disanja, strategija stvaranja emocionalne ravnoteže u sebi (stajati/sjediti/ležati - jedna ruka na srce – druga ruka na trbuh - disati) ...
 - slikanje i druge aktivnosti uz pomoć likovnih sredstava, na velikom papiru ...
 - izrada priručnih glazbala kao što su šuškalice, bubnjevi ...
 - kreativne aktivnosti poput smišljanja priča, izrada strojeva ...
 - napraviti malo kućno kazalište s postojećim lutkicama ili izraditi štapne lutke od papira, kuhača ... ili sami glumiti
 - simboličke igre (npr. kao da idemo u dućan i sl., a u koje se mogu ugraditi proigravanja samozaštitnih vještina)
 - ovisno o djetetovoj dobi, aktivnosti šivanja (npr. slova, brojeva, cvjetića, kotača ...), heklanje ...
 - itd.
- Koliko god je važno da potičete djecu, dobro je istovremeno **pustiti da smisle sami što bi mogli raditi**.

- Važno je ne zaboraviti da **sva djeca trebaju, nestrukturirano vrijeme za** slobodnu igru i aktivnosti koje vole, dajte im mogućnosti da u tome uživaju.
- **Važno je da ostanete umjereni u korištenju elektroničkih uređaja** – koliko god su oni dobar način zabavljanja djece, nemojte ih prepustiti veći dio vremena tome (a nemojte niti vi biti primjer koji je samo posvećen tome).
- Ne zaboravite da **svaki član obitelji** (roditelji, djeca) ima potrebu **imati vrijeme za sebe**, za ono što volite-vole, za male ugone koje vama-njima inače pomažu u nošenju sa stresnim situacijama, koje vas-njih umiruju.
- **Fizički kontakt s djecom** – mlađa djeca vole česti fizički kontakt s roditeljima, s osobama koji o njima brinu, s osobama koje su im bliske, važne – kako sad s tim ako je uputa što manje kontakata?
 - Smišljajte (zajedno) neke vidove povezanosti koji smanjuju kontakt, npr. posebni pozdravi na daljinu
 - o neki redoslijed pokreta ruku, nogu, izraza lica koji ćete svi ponoviti
 - o smišljanje zajedničke pjesmice
 - o crtanje posebnih crteža
 - o izmjena pozdrava i izjava ljubavi riječima, pantomimom, smišljenim „znakovnim“ jezikom ... (npr. volim te – i ja tebe – ja tebe do ... - a ja tebe do ...) ...
 - o kuckanje na vrata, zid ..., šuškanje šuškalicama, poseban udarac u izrađeni bubanj..., zvoncem ...
 - U svemu tome ne zaboraviti smijeh, šalu i zezanciju.
- **Kontakti s drugima su važni** - dugotrajna socijalna oskudnost i izolacija stvara različite probleme
 - Održavajte društvene kontakte zamjenskim varijantama - telefonom, Skype-om, FB, Whatsapp-om, Viber-om
 - Osigurajte neko određeno vrijeme u danu za to.
 - Dobro je da dijete vidi druge osobe i da vidi da je drugima stalo do vas, do njega, do vaše obitelji.
 - Uz vašu pomoć, i dijete može koristiti neke od medija za održavanje kontakata s važnim mu bliskim osobama (djedovima i bakama, rodbinom, prijateljima iz odgojne skupine, prijateljima iz susjedstva) – možete nazvati, poslati poruku „samo“ da se čujete i/ili vidite, poslati fotografiju ili mali video o tome što ste taj dan radili, kakvu ste „građevinu“ sagradili, priču smislili, kakav je vaš socijalno distancirani pozdrav ..., kako ste plesali, pjevali ..., zajedno pjevati na daljinu ...

AKO DIJETE MORA U VRTIĆ

- **Kontaktirajte vrtić:** najavite djetetov dolazak u vrtić (dan, u ukoliko sati), pitajte za proceduru dolaska/ ulaska, koji odgojitelji rade (imena), dogovorite što trebate pripremiti za djetetov boravak u vrtiću.
- **Pripremite dijete za vrtić** slično kao u vrijeme prvih vrtićkih dana: recite mu da će npr. sutra ići u vrtić i u koji objekt (npr. u matični vrtić Gajišće), razlog zbog kojeg će ići u vrtić a ne biti s vama doma, tko će ga odvesti u vrtić, što ćete vi i ono svakako morati učiniti kada budete ulazili u vrtić (npr. oprati i dezinficirati ruke ...), tko će ga dočekati, odnosno koja teta će brinuti o njemu dok je u vrtiću, tko će doći po njega (roditelj, član obitelji) i, okvirno, kada ćete doći po njega.
- **Ovisno o djetetovoj dobi, zajedno s njime** pripremite ruksak sa potrebnim stvarima kako ste dogovorili s osobljem vrtića.
- **Pri svakodnevnom** dovođenju djeteta u vrtić i odvođenju iz vrtića, s odgojiteljem, po potrebi i drugima, kratko razmijenite nužne informacije o djetetu i informacije važne za dijete, po potrebi kratko dogovorite daljnje korake, za šire koristite zamjenske varijante komunikacije.

BITI ODGOVORNI PREMA SEBI I ZAJEDNICI

- **Poštivanjem napatka Stožera civilne zaštite RH** brinemo o sebi ali i o drugima – razmišljanja na ovaj način mogu pomoći održati samopoštovanje.

Vi roditelji ste svom djetetu najbolji pomagač!

Ali, obratite pažnju:

- Ako su znakovi stresa sve jači, osjećate da ne znate kako dalje ...
- Ako nemate podršku u obitelji ili izvan nje za svoje osjećaje ...
- Ako su odnosi u obitelji promijenjeni, a ne znate kako dalje ...
- Ako ste se iscrpili u ulozi pomagača ...
- Ako Vi trebate podršku ...

TADA JE DOBRO POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ!

GDJE POTRAŽITI POMOĆ (za dijete i sebe)? - TELEFONI ZA psihološku POMOĆ

- **Psihološki centar TESA pruža besplatno psihološko savjetovanje**

Radnim danom od 10 do 22 sata preko telefona: **01 4828 888**

Izvan tog vremena putem mail-a na njihovu adresu: psiho.pomoc@tesa.hr

- **Poliklinika za psihološku pomoć djeci i mladima Grada Zagreba**

Telefon: (01)34 575 18

E-mail: info@poliklinika-djeca.hr

- **Telefoni za psihološku pomoć Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, svakodnevno od 8 do 20 sati:**

01 6468 338,

01 6468 337,

01 6468 335,

01 6468 334

01 4696 297,

01 4696 107,

01 4696 276,

01 2991 356

- **Hrvatski crveni križ, 24 sata:** DCK grada Zagreba 01 3778 236, 099 735 8851

- **Ministarstvo znanosti i obrazovanja – savjetovanje sa stručnjacima kriznog tima Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu** putem: e-maila kurikulum@mzo.hr

i telefonom za Grad Zagreb - gospođa Nataša Grundman Slavić kontakt mobitel: 091 16 67 882

Literatura:

<https://krisepsykologi.no/how-to-cope-with-quarantine-isolation> - prof. Atle Dyregrov, Klinik for Krisepsykologi, Bergen, Norway

<https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/psihologinja-bruna-profaca-savjetuje-kako-prezivjeti-izolaciju-ne-bojte-se-dosade-i-dokolice-ovih-dana-kad-ne-radite-umjesto-cjelodnevnog-slušanja-vijesti-radije-radite-nešto-s-djetetom-20200317>

<https://www.jutarnji.hr/vijesti/hrvatska/kako-se-nositi-s-dvostrukim-strahom-psihologinja-fasciniralo-me-kako-su-zagrepcani-reagirali-ali-upozoravam-na-ono-sto-ce-se-dogoditi-za-10-ak-dana/10127563/>

Kako se nositi Letak za roditelje predškolskog djeteta i Letak za odgojitelje „Podrška predškolskom djetetu nakon teškog događaja“ – B. Profaca, B. Starc, L. Arambašić, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb