

BESPLATNA PUBLIKACIJA: “Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa”

poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-publikacija-djeca-i-obitelji-prije-tijekom-i-nakon-potresa/

December 30, 2020

Nakon jučerašnjeg razornog potresa naše misli su s obiteljima koje su pretrpjele najveće gubitke, ali i svima onima koji su na bilo koji način pogođeni potresom. Javljaju nam se roditelji iz svih dijelova Hrvatske zabrinuti za svoju djecu, tražeći savjete o tome kako se postaviti, kako objasniti djeci što se događa i pružiti im podršku. Zato smo izradili publikaciju “Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa” za koju se nadamo da će vam biti dobar prijatelj i suputnik na putu cijeljenja, oporavka i ponovne uspostave sigurnosti u životu vas i vaše obitelji. Publikacija je interaktivna pa uz savjete o tome kako razgovarati s djecom i kako se ponašati u slučaju potresa, predlaže i aktivnosti s djecom. Autori publikacije su psiholozi Poliklinike: prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander, Krešimir Prijatelj i Mia Roje Đapić.





Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa





Potresi mogu biti iznimno razorna podrhtavanja tla koja utječu na dom djeteta, njegovu obitelj, školu i zajednicu. Neki potresi predstavljaju prirodnu katastrofu. Djeca mogu posebno teško doživjeti prirodne katastrofe i osjećati posljedice u danima i mjesecima nakon.

Istraživanja pokazuju da su najčešće posljedice potresa za djecu i mlade vidljive kroz depresivnost, elemente posttraumatskog stresa i razne strahove. Nekad odrasli smatraju da je predškolskoj djeci lakše jer su mala, pa ne razumiju. Upravo zato im je teže osjećaju velike promjene, tjeskobu i prekid rutine, sigurnosti (...), a ne mogu razumjeti što se događa bez podrške odraslih.



I na vlastitom primjeru možemo razumjeti koliko nam je važna predvidljivost, shvaćanje onoga što se događa i planiranje najboljih načina zaštite. U razornim potresima djeca svjedoče ili su izložena životno ugrožavajućim događajima, mijenja im se rutina, ostaju bez sigurnog doma ili postoji opasnost da se to dogodi, mogu biti odvojena od roditelja, ozlijeđena ili svjedočiti ozljeđivanju drugih osoba, izgubiti nekoga koga vole.... Sve to obilježja su traumatskih događaja, koji narušavaju prirodni razvojni put.



Odrasli, a posebno roditelji, imaju važnu ulogu u osiguravanju djetetu adekvatne podrške u zacjeljivanju traume i izgradnji djetetove emocionalne otpornosti, što je posebno izazovno kad su i sami pogođeni traumatskim događajem.





"JESMO LI NORMALNI"?

Mnoge roditelje muči ovo pitanje i pokušavaju procijeniti što je normalno, a što nije, u osjećajima i ponašanju samih sebe, djece i drugih članova obitelji. Je li normalno osjećati strah cijelo vrijeme, plakati, vikati, ljutiti se ili se pak nositi sa situacijom kao da se ništa nije dogodilo?

Zanimljivo je koliko lako prosuđujemo „normalnost“ samih sebe i svojih bližnjih, bez priznavanja da su okolnosti sve samo ne normalne. Nema normalnog ni nenormalnog načina reagiranja na cijeli niz potresa u godini obilježenoj globalnom pandemijom.

***Jedino što možemo proglasiti
nenormalnim su okolnosti u kojima
nastojimo preživjeti i živjeti.***

MOGUĆE REAKCIJE DJECE NA POTRES S OBZIROM NA DOB:

Djeca predškolske dobi

- Plač koji je teško kontrolirati
- Naglašen strah od odvajanja
- Strah od samoće i mraka
- Promjene u apetitu
- Iritabilnost, razdražljivost
- Pojava regresivnih ponašanja (npr. dijete koje je prestalo cucati prst ponovno počinje cucati prst)
- Osjetljivost na najmanje zvukove



Djeca osnovnoškolske dobi

- Povlačenje od vršnjaka
- Poteškoće usnivanja i spavanja
- Intenzivna tuga
- Odbijanje odlazaka u školu
- Slabije poštivanje autoriteta
- Pojava novih strahova
- Psihosomatske poteškoće (npr. glavobolje ili mučnine)
- Agresivno ponašanje
- Promjene u apetitu

Adolescenti

- Iritabilnost i razdražljivost
- "Acting out" ponašanja (npr. lupanje vratima)
- Osjećaj bespomoćnosti i beznada
- Pretjerana pobuđenost, nemogućnost umirivanja
- Ravnodušnost i nezainteresiranost
- Izoliranje od obitelji i vršnjaka
- Preokupiranost potresom i sličnim prirodnim katastrofama
- Promjene u apetitu i snu
- Pojačani strahovi i brige



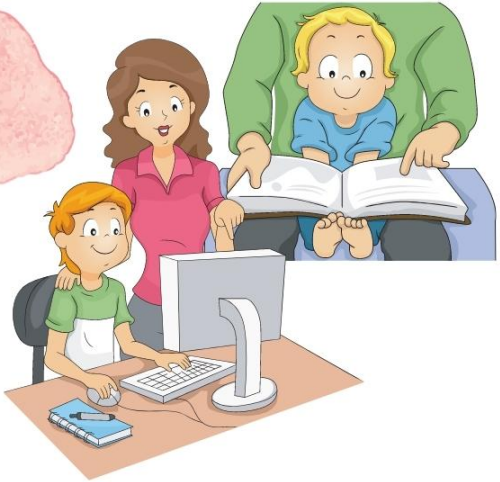
BALONČIĆI PODRŠKE: Kako pomoći djeci nakon potresa?



Smjernice za roditelje prije, tijekom i nakon potresa

Prije potresa

- Objasnite djeci da postoji mogućnost potresa koji mogu biti jači ili slabiji i da obično dolaze “u grupama”
- Naučite djecu kako da reagiraju u slučaju potresa i što je ispravno činiti



Tijekom potresa

- Za vrijeme trešnje provjerite i osigurajte da djeca ostanu na tlu s glavom pokrivenom rukama ili se sklonite na sigurno mjesto
- Neposredno nakon što trešnja prestane izađite iz građevina na dovoljno sigurnu udaljenost
- Ostanite smireni kako bi i djeca mogla modelirati što više moguću smirenu reakciju
- Potičite opuštajuće aktivnosti i distrakciju (duboko disanje, igračke, pričanje priče i sl.)



Nakon potresa

- Na dječje funkcioniranje i oporavak u velikoj mjeri utječe suočavanje sa stresom nakon potresa njihovih roditelja i skrbnika
- Naravno, dužina oporavka ovisit će i o preplašenosti obzirom na doživljene gubitke i količinu pretrpljene štete
- Nakon potresa je dobro potražiti pomoć u vidu socijalne podrške obitelji, prijatelja ili organizacija koje se bave humanitarnim radom





Ideja za aktivnost s djetetom: “Moje sigurno mjesto”

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

- **Opiši mi malo svoje sigurno mjesto, kako ono izgleda?**
- **Čega sve tamo ima i tko sve tamo živi?**
- **Koje osjete sve 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 htio/htjela da budu s tobom na tvom sigurnom mjestu?**
- **Kako se sve osjećaš kad si na 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, igračaka, okusa ili osoba “rekreirati” djetetovo sigurno mjesto i potencijalno ublažiti učinke traumatskih događaja.



Što se pitaju djeca, a što odrasli?

"HOĆE LI BITI JOŠ POTRESA?"

Mnogi roditelji htjeli bi umiriti dijete pa mu obećati da više neće biti potresa i da je sada potpuno sigurno. To nije mudro učiniti jer narušava odnos povjerenja s djetetom. Ako vas dijete upita o novim potresima, objasnite mu da to nitko sa sigurnošću ne može znati, ali da je dobro biti spreman za slučaj novog potresa i sukladno tome napraviti određeni plan. Plan u slučaju novog potresa pruža djetetu osjećaj kontrole i sigurnosti, a bilo bi dobro da uključuje mjesto gdje se dijete može skloniti zajedno s odraslim osobama od povjerenja, stvari koje može ponijeti sa sobom, a koje mu mogu u periodu nakon potresa smanjiti strah te iskomunicirati gdje će se okupiti ukućani u slučaju da moraju napustiti zgradu (npr. na sredini parka ususjedstvu).

"KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?"

U prvim danima i tjednima nakon potresa većini djece najbolja je pomoć i podrška od strane roditelja, kroz osiguravanje rutine i dijeljenje emocionalnih doživljaja. Većina djece uz podršku „prirodnih pomagača“ proći će kroz period prilagodbe bez znatnijih teškoća koje traže pomoć stručnjaka. Međutim, ranija iskustva prirodnih katastrofa, primjerice požara u Australiji, pokazuju da otprilike svako dvadeseto dijete i pola godine nakon događaja ima ozbiljne smetnje po mentalno zdravlje.





Je li mom djetetu potrebna stručna pomoć?

Pratite svoje dijete i pokušajte odgovoriti na sljedeća pitanja:

- **Prošlo je 4-6 tjedana od potresa - ima li moje dijete i dalje intenzivne promjene u ponašanju i doživljavanju (npr. smetnje sa spavanjem, povlačenje, oslušivanje zvukova zbog straha od novog potresa...)?**
- **Smetaju li te promjene moje dijete u svakodnevnom funkcioniranju (u obitelji, školi, odnosima s prijateljima...)?**

Ako su odgovori potvrdni, bilo bi dobro potražiti stručnu podršku.



Briga o sebi

Konačno, ali ne manje važno - da biste mogli pomoći djeci, morate prije svega brinuti o sebi.

- **Kako ste?**
- **S kim možete razgovarati?**
- **Koje je vaše sigurno mjesto?**
- **Koje je vrijeme u danu kad barem 15 minuta možete posvetiti sebi (uz šalicu kave, toplu kupku, čitanje knjige...)?**
- **Imate li potrebu i sami porazgovarati sa stručnjakom mentalnog zdravlja?**

Kao i u avionu, maska s kisikom prvo se stavlja samome sebi, da bi se moglo pomoći djeci. Biti roditelj nikad nije bilo izazovnije. Dozvolite si da vam je teško i potražite podršku.

Potresa me strah zato što...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Što moram napraviti u slučaju potresa (poveži linijama):



Pozvati ●

Sakriti se ●

Nakon što
prestane
potres ●

● ...izaći što dalje od
građevine na
sigurno

● ...roditelje ili
druge odrasle
u blizini

● ...ispod stola ili
štoka od vrata

Ovako sam se osjećao/la kad je bio potres (nacrtaj):



Ovako sam se sve osjećao/la nakon potresa (zaokruži i napiši):

Seven cartoon faces are arranged in two rows. Each face is inside a pink circle and has a dashed line below it for writing. The faces are: top row (left to right) - orange sad face, blue angry face, green scared face, blue surprised face; bottom row (left to right) - purple sad face, red shocked face, blue shocked face.



***Ovo mi pomaže da se osjećam bolje
kad mi je teško (zaokruži):***



HRANA



IGRICE



OBITELJ



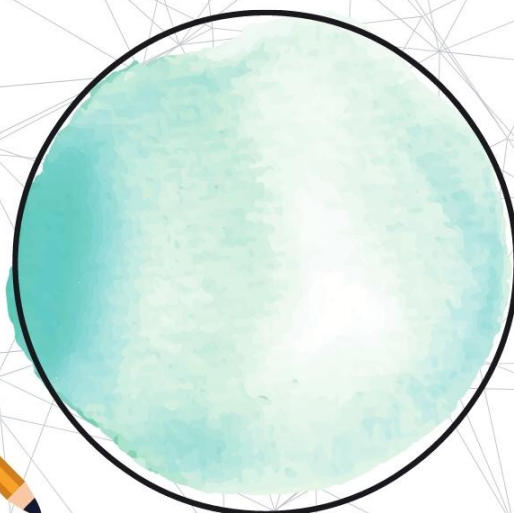
PRIJATELJI



IGRAČKE



CRTIĆI



NEŠTO DRUGO - NACRTAJ ILI NADOPIŠI ŠTO

**Ovo je moje
sigurno mjesto
(nacrtaj):**

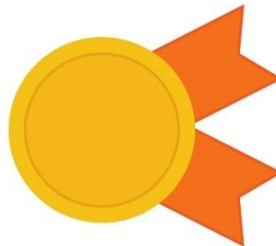


**ZAŠTO TI JE DRAGO TVOJE SIGURNO
MJESTO?**



DIPLOMA ZA HRABROST

IME I PREZIME



.....
Potpis



© Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba
Đorđićeva 26,
10000 Zagreb
Sva prava pridržana