

# DIJETE I POTRES

Savjeti za roditelje

Jasna Cvetković-Lay

Eva Jagić Vasilić

Zemljotres je prirodna katastrofa koju ne možemo predvidjeti niti kontrolirati pa je stoga izuzetno stresna za odrasle ljude, a osobito za djecu. Čak i ako nije razorne jačine, njegova pojava aktivira, na krajnje neugodan način, gotovo sva osjetila, dovodeći do šoka i osjećaja bespomoćnosti. Osobito ukoliko se potres ponovi (ponavlja).

Sa žaljenjem shvaćamo da su se mnoga djeca polaznici našeg vrtića prvi puta suočila sa ovakvim događajem. Mnogi od Vas vjerojatno nisu imali priliku otići iz Zagreba i poštediti sebe i djecu daljih stresova, nekima je možda i oštećen dom.

U nadi da je najgore prošlo i da je većina naše djece sada dobro i bez naknadnih reakcija, nudimo Vam ipak nekoliko korisnih savjeta kako se ponašati u takvim situacijama. Prvo što treba imati na umu jest da djeca u neočekivanim i stresnim situacijama prate reakcije odraslih, kojima je često vrlo teško ostati dovoljno pribran u tako iznimnim okolnostima. Psiholozi savjetuju da je u situacijama prirodnih katastrofa, ratnih stanja i sličnih traumatski događaja bitno slijedeće:

## 1. Smognite snage za smirenost, ma koliko uznemireni bili

Moramo imati na umu da što je dijete mlađe dobi teže ćemo mu riječima objasniti događaj i utješiti ga samo riječima. Izuzetno je važno da se sami smirite i priberete koliko god je moguće te da svoju smirenost prenesete na dijete. Ukoliko to u prvi čas niste uspjeli, pokušajte Vašu rastrojenost i uznemirenost ne prenositi na dijete, nego postupno vratite djetetu osjećaj sigurnosti, osjećaj da je zaštićeno jer Vi o njemu brinete. Budite emocionalno i fizički dostupni.

## 2. Što prije uspostavite uobičajene životne rutine

Koliko god Vas muči strah i hoće li se to ponoviti, imate želju pobjeći s mjesta događaja ili ste bili prinuđeni napustiti dom, pokušajte što prije uspostaviti uobičajeni ritam života na koji je dijete naviklo. To se odnosi na ritam uzimanja obroka, raznih kućnih aktivnosti, odlaska na počinak i sl.

## 3. Dajte djetetu objašnjenje prikladno njegovom uzrastu.

Nekoj je djeci već u predškolskoj dobi, osobito onoj starijoj, donekle jasno što su prirodne katastrofe, jer su to naučila iz enciklopedija ili su gledala dokumentarne filmove ili su o tome pričali u vrtiću sa svojim odgojiteljima. No, mlađoj je djeci ponekad teško objasniti što se zapravo dogodilo. Ponekad je čak najprikladnije posegnuti za likovima iz priča/bajki, primjerice velikim, dobroćudnim divovima koji žive pod zemljom pa ih povremeno nešto zasvrbi i moraju se protresti...ali ne znaju što su time izazvali - da se gore na zemlji tresu zgrade, padaju cigle i ljudi se jako prestraše sl. Dozvolite da vam dijete postavlja pitanja o potresu ili informacijama koje je čulo. Odgovorite iskreno, ali bez previše detalja, više

propitkujte što ono misli o tome. Na pitanje „Hoće li se to ponoviti?“ koje pitaju mnoga djeca - nije lako odgovoriti. Nije dobro potpuno zanijekati opasnost jer to može izazvati još veći šok ako se zemljotres ponovi (a djeca vama vjeruju) ali je dobro reći da ako se ponovi – mi ćemo biti spremni!

#### 4. Objasnite djetetu da se možemo pripremiti

Bitno je da iz vašeg objašnjenja dijete shvati da se za slijedeći put možemo pripremiti (imati svoj mali ruksak sa najbitnijim stvarima u pričuvi za brzi odlazak od kuće i s djetetom odabrati i spakirati te stvari te mu tako pokazati na što možemo utjecati). Činjenica jest da možemo i moramo promijeniti naše ponašanje – biti oprezniji, pripremljeniji, brzi i snalažljivi – i u tom smislu treba razgovarati s djetetom. Objasniti im da je strah najveći neprijatelj u situaciji kad treba nešto brzo i sabrano napraviti.

#### 5. Ne komentirajte glasno i često događaje koji su Vas uznemirili pred djecom

Odrasli ljudi kada su napeti i uznemireni čine razne stvari, među ostalim glasno i opetovano pričaju o onome što ih je uznemirilo. Nemojte to činiti pred djetetom! Time izravno svoju napetost i strah prenosite na njih. Imate li potrebu isplakati se ili na neki drugi način izbaciti napetost iz sebe učinite to bez prisustva djece. Međutim, nije poželjno niti potpuno skrivati svoja emocionalna stanja pred djetetom - ona ionako osjećaju da nešto nije u redu. Ukoliko se s njima o tome ne razgovara, njihova mašta može iskreirati znatno negativnije scenarije od realnosti. U redu je djetetu iskreno reći da smo se i mi odrasli preplašili, kako bi i dijete razumjelo da je to jedna sasvim prirodna reakcija, međutim pokušajte u tome biti umjereni. Važno je samo da svojim emocionalnim pražnjenjem ne prenosimo svoje strahove na dijete. Također ograničite djetetu izloženost vijestima o potresu u medijima.

#### 6. Prihvatite djetetove emocionalne reakcije kao normalnu pojavu nakon šoka

Emocionalne reakcije nakon prvog šoka mogu biti raznolike i različitog intenziteta što uvelike ovisi od emocionalnosti i osobnosti Vašeg djeteta i Vašeg međusobnog odnosa povjerenja i sigurnosti koji ste izgradili prije samog stresnog događaja. Što je dijete sigurnije u Vas lakše i brže će proći kroz postraumatske emocije. Normalno je da dijete prvih nekoliko dana pokazuje strah, da će možda nerado ići u krevet ili teže zaspivati, biti uznemireno i trzati se na jače zvukove. Za ove reakcije treba imati strpljenja i smirenosti jer je samo pitanje vremena kada će proći. Dobro je uložiti malo više vremena u različite umirujuće rituale pred spavanje (npr. topla kupka, topli napitak, umirujuća tiha glazba, čitanje priča, maženje i zagrljaji). Ukoliko su te reakcije jačeg intenziteta (napadi panike i straha, napadi plača, mokrenje u krevet kada je dijete već ovladalo kontrolom mjehura, jači poremećaji sna s buđenjem u plaču) ili traju dulje no što ste očekivali svakako se posavjetujte sa stručnjakom.

#### 7. Pomozite djetetu različitim aktivnostima da se lakše nosi sa strahom

Strah je normalna reakcija djeteta na neočekivano zastrašujuće iskustvo. Nije dobro da dijete zadržava strah u svome tijelu. Potrebno je naći način da proradi to iskustvo. U tome mu možete pomoći na različite načine, a ovdje ćemo Vam predložiti neke od njih. Ove je aktivnosti pomažu djetetu da na neizravan način iznese svoje emocije i smišlja kako ih može regulirati.

### A. Ispričat ću ti priču o tvome danu

Djeca ponekad ne mogu izravno razgovarati o onome što se dogodilo i odgovarati na naša pitanja. U tome im možete pomoći tako da prije spavanja, kad je dijete mirno, započnete priču u kojoj ćete prepričati djetetov dan. U glavnoj ulozi neka bude djetetova omiljena životinja, igračka ili lik iz crtića.

Primjerice, priču možete započeti ovako: „*Ispričat ću ti priču o jednoj maloj vjeverici. Ona je jako zaigrana, baš kao i ti. Ali prvo mi moraš u nečemu pomoći. Zaboravio/la sam njezino ime. Imaš li ti neku ideju kako bi se vjeverica mogla zvati? (dijete daje svoje ideje) Viđa mi se tvoj prijedlog. Neka se onda zove Kira. Vjeverica Kira imala je danas zanimljiv dan. Jutro je počelo sasvim uobičajeno. Malena je vjeverica mirno spavala u svom krevetiću. Sanjala je o tome kako je dan ranije s tatom igrala Čovječe ne ljuti se (ovdje spomenete nešto što je dijete radilo dan ranije s roditeljima, braćom ili sestrama...).* Zatim je u snu osjetila nešto jako neobično. Njezin krevet se počeo tresti i začula je čudnu buku. Malena se vjeverica baš jako uplašila. Zatim je mama utrčala u sobu, stavila vjevericu na svoja leđa i s njom istrčala van iz svoje duplje. Mala je vjeverica bila zbunjena i počela plakati. Mama i tata su je zatim čvrsto zagrlili. Što misliš, je li vjeverici pomogao taj zagrljaj? (dijete odgovara) Što bi još vjeverici moglo pomoći da se osjeća bolje? (dijete Vam otkriva ono što njemu treba da bi se osjećalo bolje)

### B. Nacrtaj mi svoj strah - aktivnost „Strašan kao strah“

„Strah! Brrr, već mi sama riječ oduzima dah. Međutim, strah ne služi samo za plašenje. Mala doza straha treba nam jednostavno zato da bismo preživjeli. Što te sprečava da ne pretrčiš cestu? Strah od jurećeg auta. Što te sprečava da se popneš na vrh tankoga bora? Opet strah. Shvatili ste, mali strah je O.K. Problem nastaje kad on toliko naraste da nam više ne pomaže, nego nam čak odmaže u svakodnevnom životu. Sad ćemo se s takvim strahom suočiti. Izazvati ga na dvoboj. Zamisli svoj najcrnji, najmračniji, najzubatiji, najgadniji, najljigaviji, najdlakaviji, najružniji strah i *nacrtaj ga!* Samo hrabro. Ne zaboravi, sam si stvorio svoj strah, sam mu i oduzmi dah (dijete crta strah - potaknite ga da razmisli o bojama koje bi koristilo, o oblicima, recite da ne mora izgledati realno)

Fuj, stvarno je beskoristan ovako velik i gadan. Idemo ga malo ukrasiti. Hajde, sveži pokoju šarenu mašnicu, nacrtaj mu na ljigavu čuperku srce, leptirića mu smjesti na njušku i napravi ono što strah najviše mrzi - učini ga smiješnim i šarenim. Ili ga naprosto poderi u sitne komdiće.... I nema ga više.“

### C. Staklenka briga

Ponekad djeca nakon stresnih događaja, poput potresa, imaju problem s uspavlivanjem. Tada je važno da smo im dostupni i da smo uz dijete dok ne zaspi. Međutim, čak i tad dijete se ponekad teže opušta. U vrijeme noći, kad se tijelo umiri i priprema za san, mogu ponovno aktivirati različiti strahovi. Dijete ne može prestati razmišljati o strahu ili stalno o njemu priča („Što ako ponovno bude potres kad zaspi?“). Tada možete pomoći na način da mu date jedan papirić. Na njega zajedno napišete čega se dijete boji, npr. „potres“. Zatim kažete: „Sada možeš staviti svoj strah u ovu staklenku. Ona je jako čvrsta i strah ne može iz nje pobjeći van. Ne moraš o njemu brinuti do jutra.“ Zatim zajedno čvrsto zatvorite staklenku.

Ujutro je otvorite i razgovarate o strahu, ako dijete to potakne ili ga zgužvate i bacite, napravite od njega avion od papira i pustite ga kroz prozor.

#### D. Tehnike pravilnog disanja

Naučite dijete strategijama umirivanja tijela kroz pravilno disanje. Pravilno disanje je ono koje je polagano, dugo i na trbuh. Recite djetetu: *“Pokazat ću ti kako da pravilo dišeš. Stavi svoje ručice na trbuh (pokazati). Udahni polagano i dugo. Sad ćemo izdahnuti duuuugo i polako. Razmišljaj o svom disanju. Udahni pooolako i izdahni pooolako. U redu. A sad ćemo se usmjeriti na svoj trbuh. Stavi na njega ruku. Promatraj kako se pomiče tvoj trbuščić dok dišeš. Sad polako udahni samo na trbuh. Neka se trbuh širi dok udišeš. Nemoj puno micati ramena ili grudni koš (pokazati). Samo trbuh. Sad malo zadrži dah i onda izdahni ovako: SSSSSSS. Sad ćemo ponoviti, ali ćemo izdisati: SSS-SSS-SSS (snažno izdisati, s prekidima, govoreći slovo S). Pritom pritišći svoj trbuščić rukom.”*

- Zekine uši - napraviti “uši” s kažiprstom i srednjakom. Kad zeko udiše, uši se dižu mic po mic, a kad izdiše spuštaju se mirno u jednom ritmu i obrnuto. Tako dijete osvještava svoj dah (disati u kontinuitetu i s prekidima) uz vizualnu pomoć.
- Pozovite dijete da legne i stavite mu malu plišanu igračku na trbuh. Dijete gleda u igračku dok vježba pravilno disanje, kako bi bolje osvijestilo pomicanje svoga trbuha tijekom disanja.

#### E. Progresivna mišićna relaksacija

Ovu aktivnost možete raditi s djetetom i pritom pomoći i svome tijelu u opuštanju. Na YouTube kanalu „Vježbaonica sreće“ imate već pripremljenu vođenu mišićnu relaksaciju, na poveznici <https://youtu.be/myr0GsR1Muc>. Na istom kanalu možete pronaći i razne druge vođene meditacije za djecu.

#### F. Pokretanje tijela

Strah aktivira naše tijelo za „bijeg“ ili „borbu“ izazivajući pritom niz promjena u našem tijelu - srce ubrzano lupa, mišići su napeti, izlučuje se hormoni stresa. Stoga je važno dopustiti tijelu da otpusti višak nakupljenog stresa. To najčešće činimo kroz pokretanje tijela. Možemo skakati na mjestu, istegnuti se, snažno stupati (pritom lupati petama o pod) ili pak nježno lupkati cijelo svoje tijelo vrhovima prstiju i dlanovima. Važno je da oslušujemo svoje tijelo i dopustimo sebi i djeci da izbaci višak nakupljene energije stresa.