

Kako biti podrška djeci nakon traumatskih događaja

Letak za roditelje i udomitelje

1. PRUŽITE SIGURNOST DJECI KOLIKO JE TO MOGUĆE



- Pokažite djeci koja su sigurna mjesta u prostoru na koja trebaju otići u slučaju ponovnog potresa.
- Dogovorite i napišite prve korake nakon potresa ako se on ponovi (npr. 1. čekam da potres prođe, 2. izađem na sigurno, 3. ne idem liftom, 4. zovem odrasle...).
- Imenujte ljude koji su tu da o njima brinu (članovi obitelji, tete u vrtiću, učitelji, susjedi) i stavite njihove kontakte u mobitel djece ako ih imaju ili na komad papira koji će biti uz njih.
- Dogovorite mjesto sastanka na kojem se obitelj nalazi u slučaju ponovljenog potresa i otiđite jednom tamo s njima (mjesta na otvorenom i na čistini).
- Spakirajte zajedno s djecom (starije dobi) torbu s osnovnim potrepnostima i njima važnim predmetima koju oni mogu nositi.

2. PONAVLJAJTE SI DA ĆE OVA SITUACIJA TAKOĐER PROĆI



- Usmjerite se na današnji dan i tako dan po dan – ova situacija to zahtijeva.
- Ponovite sebi da smo svi mi (i veliki i mali) napravljeni tako da možemo proći kroz jako teške događaje u životu i nakon njih biti dobro.
- Sjetite se nekih teških događaja u životu koji su se tada činili kao smak svijeta i pogledajte ih iz današnje perspektive – nastojte ne ulaziti u detalje tih događaja već naglasite kako ste sada nakon njih dobro, iako se tada činilo da nikada nećete biti.

3. VODITE RAČUNA O POTREBAMA DJETETA



- Viđeno dijete: *vidim kako ti je i to mi je važno, pitam te kako si i što ti treba*
- Spokojno dijete: *zagrlim, pomazim, otpjevam pjesmicu, umirim kad je teško, dišemo zajedno*
- Zaštićeno dijete: *brinem o tvojoj fizičkoj sigurnosti*
- Sigurno dijete: *u meni imaš oslonac, ovdje sam za tebe*

4. BUDITE PODRŠKA DJETETU



- Budite tu, uz dijete, pogotovo kad je teško, slušajte, razgovarajte, zagrlite, pomazite, namignite, osmijehnite se, pitajte kako je bilo vani s prijateljima.
- Imenujte osjećaje i pomognite djetetu da nađe riječi i opiše svoje iskustvo, osobito mlađima – već to što imenujemo svoje emocije i govorimo o stvarima koje ih potiču, pomaže da se osjećamo stabilnije i bolje upravljamo svojim osjećajima.
- Pokažite suosjećanje i prihvatite osjećaje koje dijete govori čak iako vi osjećate drugačije.

- Vjerujte djetetu i shvatite ga ozbiljno.
- Zapamtite, razgovarati nije isto što i govoriti.
- U razgovoru ne prekidajte dijete. Slušajte, slušajte i slušajte.
- Nemojte umanjivati, negirati i ismijavati dijete.

5. OBJASNITE DOGAĐAJ NA DJETETU RAZUMLJIV NAČIN



- Recite činjenice i koristite se jednostavnim rječnikom kada objašnjavate događaj. *„Potres se sada događa povremeno, a s vremenom će to biti sve rjeđe. Traje kratko, a može biti različite jačine.“*
„Ploče unutar Zemlje se moraju ponovo namjestiti i zato još neko vrijeme osjetimo manje potrese, to je očekivano.“
- Još neke rečenice koje možemo reći i umiriti dijete: *„Znam da si uznemiren/a, ljut/a, tužan/na, prestrašen/na i to je normalno.“*
„Radimo na tome da budemo dobro.“
„Tu smo, zajedno smo, volim te.“
„Ti nisi ništa kriv.“

6. IGRAJTE SE (mali) i DRUŽITE SE (veliki)



- Koliko god je to moguće, osigurajte djeci uvjete za igru ili ih slijedite i dopustite im njihove spontane aktivnosti.
- Za adolescente, komunikacija i druženje s vršnjacima nije želja, već razvojna potreba koju je potrebno podržati i poticati.
- Pronađite vrijeme u danu za zajedničku igru i druženje – tada ostavite mobitele sa strane ili barem isključite mobilne podatke ako je važno da ste tu za pozive.
- Smanjite očekivanja – to mogu biti banalne i jednostavne igre, važno je da ste zajedno i da se koliko je moguće odmaknete od teških stvari u kojima jeste.

- Natjerajte se da započnete – to mnogim odraslima bude teško, no nakon par minuta većina se može barem na kratko opustiti. Sjetite se – i malo se broji!
- Ako vam igračke nisu dostupne, igrajte se slovo na slovo, pogađanja životinja, dobacivanja loptom ili nekim predmetom, lovice, križić-kružić, tko može izmisliti smješniji plesni pokret...

7. ISKLJUČITE MEDIJSKE SADRŽAJE



- Nastojte pratiti vijesti kada djeca nisu prisutna, a ako to nije moguće, stavite slušalice. Ako nemate tu mogućnost, nađite jednu odraslu osobu koja će biti s djecom dok vi pogledate vijesti.
- Provjerite s djecom što su čula i vidjela (pogotovo sa starijom djecom kojoj su mediji i društvene mreže dostupni) i ispravite netočne informacije koje možda imaju.
- Probajte odrediti nekoliko sati u danu tijekom kojih ćete isključiti pristup medijskim sadržajima.
- Vodite računa o tome da televizor ili radio nisu kontinuirana zvučna kulisa u prostoru u kojem boravite.

8. POTIČITE FIZIČKU AKTIVNOST



- Odredite prostor i vrijeme u danu za vježbu.
- Prilagodite vrstu aktivnosti uvjetima u kojima jeste (to može biti par čučnjeva, ples na jednu pjesmu, lovice...).
- Sve, pa i najmanji koraci se broje.
- Dajte djeci da vode vježbe ili predlažu aktivnosti i svi sudjelujte.
- Zapamtite – tjelesna aktivnost jedan je od najboljih pomagača u otpuštanju napetosti koja je prisutna u tijelu

9. PODRŽITE PONOVO USPOSTAVLJANJE OSJEĆAJA MOĆI I KONTROLE



- Pokušajte se držati uobičajenih obiteljskih rutina koliko god je to moguće. To ne moraju biti velike stvari, dovoljni su: pusa i zagrljaj za laku noć, čitanje priče prije spavanja, zajednički obrok, pospremanje igraćaka prije spavanje, prostiranje stola...
- Dopustite djeci da pomažu u aktivnostima obnove onoliko koliko to dopušta njihova dob i sigurnost prostora u kojem se nalazite.
- Potičite djecu u samostalnosti, pogotovo u onim aspektima u kojima su to bila i ranije.
- Pohvalite djecu i ukažite im na učinkovite mehanizme nošenja koje primjećujete. Primjerice:
„Činilo mi se da ti je jučer navečer malo bila frka ići spavati sama i ponosna sam na tebe što si u tome uspjela.”
„Znam da nije bilo lako ostati u vrtiću danas – bravo ti!”
„Oho, danas si zatvorio vrata od kupaone kada si išao na WC – tri put hura za tebe!”

10. BRINITE O SEBI



- Vi ste njihovi glavni pomagači i ako ste vi dobro (ili onoliko dobro koliko je to moguće) bit će i oni.
- Djeca gledaju vaše ponašanje i reakcije – brinući o sebi šaljete im poruku da su u sigurnim rukama, a to je jedna od najvažnijih stvari koju im možete pružiti nakon gubitka osjećaja sigurnosti poljuljanog traumatskim događajem
- (a) Vodite računa o svojim osnovnim fiziološkim potrebama

- (b) Radite ono što i inače znate da vam pomaže
- (c) Smanjite očekivanja, ovo nije vrijeme za uvođenje promjena u neke obiteljske rutine (osim nužnih izazvanih traumatskih događajem) niti vrijeme za uvođenje novih pravila i navika djece. Djetetu sada treba roditelj koji će biti tu za dijete, slušati i pričati o onome što se dogodilo i pomoći djetetu da se osjeća sigurnije.

Priredile: Ivana Čosić Pregrad i Sena Puhovski
Siječanj, 2021.

Ukoliko osjetite da se bez obzira na preporuke Vi ili Vaše dijete iznimno teško nosite sa situacijom, potražite pomoć stručnjaka. Za pomoć se možete obratiti obiteljskom liječniku, pedijatru, centru za socijalnu skrb ili na neki od brojeva telefona centara za pružanje psihosocijalne podrške:

- **Hrvatska psihološka komora**
(091 781 3627 ili 091 947 8762)
- **Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“**
(01 6467 334, 01 6467 337, 01 6467 338, 01 4696 107, 01 4696 276, 01 4696 297)
- **Mobilni tim za psihološku i psihijatrijsku podršku**
Sisak (091 6125 798), Petrinja (098 236 628) i Glina (091 1508 808)
- **Hrabri telefon**
za djecu (116 111), za odrasle (0800 0800)



DRUŠTVO ZA
PSIHOLOŠKU
POMOĆ

unicef 
za svako dijete