

KAKO POMOĆI DJETETU DA SE NOSI S DOGAĐAJIMA POPUT POTRESA ?

Posljednjih dana stalno pratimo vijesti o potresu koji je razrušio Petrinju i Sisak, a osjetio se čak u Splitu i Solinu. U ovoj posebnoj i izazovnoj godini, u blagdanskom vremenu, ovakav događaj posebno nas „dira“, iako nismo direktni svjedoci nesreće. Neki od nas možda imaju obitelj i rodbinu u pogođenim područjima, a neki su svjedoci nesreće putem medija - svakako nikome nije svejedno. Iako je potres bio slabiji na našem području, moguće da se i Vaše dijete osjeća uplašeno, bilo zbog događaja kojeg do sada nije doživjelo ili zbog raznih informacija kojima je izloženo.

Bilo bi dobro obratiti pažnju na nekoliko detalja:

Djetetu treba fizička blizina bliskih ljudi kako bi povratilo narušeni osjećaj sigurnosti

Djetetu treba pomoć odraslih pri povezivanju osjećaja, misli i osjeta u tijelu (npr. „čujem da su ti se tresle noge jer te bilo strah kad si pomislio/la da nećeš moći izići iz prostorije“)

Djetetu treba pomoć odraslih da događaj spoji u cjelovitu priču kako bi objasnili što se dogodilo (odgovorite na pitanja što jednostavnije, objasnite što se dogodilo - npr. zemlja je poput velike slagalice čiji se dijelovi nekada rasplešu, sudare...), ako dijete ne dobije objašnjenje, ostavljamo prostor za fantazije i još veći strah.

Djetetu treba dovoljno prostora i vremena da prepričava, crta i kroz igru proživi što se dogodilo

Djetetu treba uputa što učiniti u slučaju potresa (razgovarajte kamo se skloniti, što učiniti, a sve ovisno o dobi i mogućnostima djeteta)

Djetetu treba omogućiti kontakte s drugima i distrakciju od teških sadržaja (kroz igru, crtiće, i sl.)

Djetetu treba normalizacija – npr. „čujem da su ti se tresle noge jer te bilo strah. Sada su tvoje noge opet dobro, na sigurnom si i sve je u redu.“

Djetetu treba obiteljska rutina kako bi imalo osjećaj sigurnosti

Za dijete nije dobro:

Stalno slušanje
razgovora odraslih o
teškom događaju

Stalno praćenje vijesti
i gledanje videa i
fotografija potresom
pogođenih ljudi i
objekata

Opsežno
objašnjavanje koje
nadilazi kapacitet
djetetova
razumijevanja

Pretjerano umanjivanje
ili preuveličavanje
događaja

Dodatno
zastrašivanje

Pazimo na naše najmanje jer oni još nemaju izgrađene mehanizme zaštite, a osjećaj sigurnosti koji im odrasli mogu pružiti, jako im je važan.

Prilagodila: Lucija Bubić, psihologinja

Literatura:

Kako biti podrška djetetu u nošenju sa strahom od potresa ? (<https://centar.erf.unizg.hr/kako-biti-podrška-djetetu-u-nosenju-sa-strahom-od-potresa/>)

Hrvatsko psihološko društvo (<https://www.psihologija.hr/>)

Bubić Andreja: Kako pomoći sebi i bliskom drugom u trenutku traume. Hrvatsko psihološko društvo.

(https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3999902163376275&id=188375454528984.)

Buljan Flander, G., Prijatelj K. i Roje Đapić M. (2020). Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa. Zagreb: Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba.