

Savjeti za učitelje i roditelje - podrška djeci nakon potresa

Izvor: *Psychological First Aid Operations Guide, 2006.*
<http://www.ptsd.va.gov/professional/manuals/psych-first-aid.asp>

Prevela i prilagodila: Snježana Pejnović, dipl. psiholog

Potres svima poljulja osjećaj sigurnosti. Djeca mogu postati zbunjena, uplašena te možda neće razumjeti svoje osjećaje. Da bi ponovno stekla osjećaj sigurnosti potrebno je vrijeme, strpljenje i povjerenje u važne odrasle osobe u njihovom životu. Uplašena djeca često žele biti s ljudima koji im pomažu da se osjećaju sigurno i mogu se jako brinuti kad nisu zajedno s njima. Uvjerite dijete da ćete učiniti sve da mu pomognete da bude sigurno. Što prije uspostavite svakodnevnu rutinu. Zajedno razradite sigurnosni plan.

Kako djeca reagiraju i što trebamo učiniti?

Djeca su različita i na stres će reagirati na različite načine. Mogu se vratiti nekim ponašanjima koja su pokazivala kada su bila mlađa, npr. sisanje palca, mokrenje, zalijepe se za vas.

PONAŠANJE DJETETA	PREPORUKA
Zbunjeno je u vezi događaja.	<ul style="list-style-type: none">✓ Jasno objasnite što se je dogodilo kad vas pita.✓ Izbjegavajte detalje koji bi uplašili vaše dijete.✓ Pričajte o tome što ga/ju zbunjuje u vezi opasnosti.✓ Podsjetite dijete da postoje ljudi koji vam mogu pružiti pomoći ako je to potrebno.✓ Kažite mu/joj što može očekivati da će se sljedeće dogoditi.✓ Recite: <i>Vježbat ćemo naš plan za sigurnost.</i>✓ Nastavite odgovarati na pitanja koja vaša djeca imaju u vezi sigurnosti.
Strah od ponovnog potresa, podrhtavanja i padanja stvari.	<ul style="list-style-type: none">✓ Pomozite djeci da otkriju što ih podsjeća na potres: zvukovi, mirisi, osjećaji, doba dana i sl. i pojasnite im da su to samo podsjetnici, a ne i novi potres.✓ Uvjerite ih da su sigurni.✓ Zaštitite djecu od medija jer to može povećati njihov strah i usporiti oporavak.✓ Kažite: <i>Mislim da se sada moramo odmoriti od televizora. Imamo svoj sigurnosni plan ako nam zatreba.</i>
Stalno iznova priča o događaju ili ga glumi u igri.	<ul style="list-style-type: none">✓ Dopustite djetetu da razgovara i reagira na ovaj način.✓ Kažite mu/joj da je to normalno.✓ Potaknite na pozitivno rješavanje problema kroz igru ili crtanje.✓ Recite: <i>Primjećujem da crtaš ono što se je dogodilo. Znaš li da to mnoga djeca rade? Sada možeš nacrtati ono što te čini sigurnim.</i>

Strah da će dijete preplaviti osjećaji.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Osigurajte djetetu sigurno mjesto kako bi moglo izraziti svoj strah, bijes, tugu itd. ✓ Dopustite djetetu da plače ili da bude tužno. Ne očekujte niti da bude hrabro, niti naporno. ✓ Recite: <i>Kad se dogode zastrašujuće stvari, ljudi imaju snažne osjećaje. Nekad su ljuti na sve, a nekada su jako tužni. Želiš li da sjedim ovdje s tobom dok ti ne bude bolje?</i>
Problemi sa spavanjem, noćne more, strah od spavanja, zahtijevanje spavanja s roditeljima.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Neka vam ispriča svoj loš san, ali ne ispituje o detaljima sna. ✓ Objasnite djetetu da su loši snovi normalni i da će nestati. ✓ Privremeno spavanje s vama je u redu; ali napravite plan kada će se vratiti u svoj krevet. ✓ Recite: <i>To je bio zastrašujući san. Razmisli o dobrim stvarima o kojima možeš sanjati, a ja ću ti trljati leđa dok ne zaspiš. Možeš ostati u našoj spavaćoj sobi sljedećih nekoliko noći. Nakon toga ću duže ostati s tobom prije nego što zaspiš u svom krevetu. Ako se budeš ponovno uplašio/la, možemo ponovno razgovarati o tome.</i>
Zabrinutost za sebe i sigurnost drugih.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Potaknite im da podijele brige i dajte im realne informacije. ✓ Napravite kutiju zabrinutosti u koju će dijete ubaciti napisane svoje brige i smjestiti. Dogovorite se kada ćete ih pročitati i zajedno rješavati i tražiti odgovore.
Promijenjeno ponašanje. Neuobičajeno agresivno ili nemir.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Potaknite dijete da se bavi nekim tjelesnim aktivnostima i vježbama kao izlaz za osjećaje ljutnje i frustraciju. ✓ Recite: <i>Znam da nisi htjela zalupiti tim vratima. Sigurno je teško osjećati se tako bijesno. Hoćemo li u šetnju? Ponekad nam kretanje tijela pomaže kod snažnih osjećaja.</i>
Tuži se na glavobolju, bolove u želucu, bolove u mišićima za koje izgleda nema razloga.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Otkrijte postoji li medicinski razlog. ✓ Ako ne postoji, pružite djetetu utjehu i uvjerite ga da je to normalno. ✓ Nemojte tome pridavati pretjeranu pažnju kako ih ne biste pojačavali. ✓ Provjerite je li dijete dovoljno spavalo, jelo i pilo dovoljno vode i dovoljno vježbalo. ✓ Recite: <i>Kad ti bude bolje, javi mi se, pa ćemo se igrati.</i>
Pomno promatra vaše reakcije i ne želi vas uznemiravati vlastitim brigama.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dajte djetetu priliku da razgovara o svojim osjećajima, ali razgovarajte i vi o svojim. ✓ Ostanite mirni koliko više možete kako ne biste povećali zabrinutost svog djeteta.
Zabrinutost za druge i njihove obitelji.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Potaknite dijete na pomaganje, ali ga nemojte opterećivati nepotrebnom odgovornošću. ✓ Pomozite djetetu da provede projekt koji odgovara njegovoj dobi. Npr. prikupljanje novca ili potrepština za one kojima je potrebno.
Mnogo plače.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kad pustite dijete da se osjeća tužno i pružite mu utjehu, pomažete mu čak i ako ostane tužno. ✓ Ako i vi imate snažne osjećaje tuge, možda bi bilo dobro da potražite podršku za sebe. Dobrobit vašeg djeteta povezana je s vašom dobrobiti. ✓ Dopustite djetetu da izrazi osjećaj tuge. Pomozite mu da imenuje svoj osjećaj. Kažite: <i>Vidim da si tužan/a.</i> ✓ Podržite dijete pružajući mu dodatnu pažnju. Provedite neko vrijeme zajedno.

- ✓ Pomozite djetetu da vjeruje u budućnost. Bitno je razmišljati i razgovarati o tome kako će se odvijati vaš život i o dobrim stvarima koje ćete činiti, poput odlaska u kratku šetnju, zajedničkog kuhanja, čitanja priča, igranja s loptom, igranja s prijateljima.