

## DIJETE I TRAUMATSKO ISKUSTVO

Nakon razarajućih potresa, mnogi roditelji, ali i ostali odrasli koji se brinu o djeci ili su im bliski, zabrinuti su za njih i pitaju se kako im objasniti što se događa te kako im biti podrška u danima koji dolaze.

Prvi korak kojim možemo napraviti kako bismo pomogli sebi i drugima je razumjeti što nam se dogodilo. Nedavni potresi predstavljaju traumu. Prema definiciji (Arambašić, 1996.), traumatski događaj je događaj izvan granica uobičajenog iskustva, predstavlja prijetnju sigurnosti i integritetu nas samih ili nama bliskih ljudi ili ljudi u našem okruženju. Zbog svog intenziteta dovodi do patnje kod većine ljudi neovisno o njihovom psihofizičkom stanju prije samog događaja. Traumatizacija se može javiti i zbog izloženosti tuđim traumatskim iskustvima. Važno je znati kako su naše reakcije na traumatsko iskustvo univerzalne i neizbježne. Reakcije koje se mogu javiti su emocionalne (tuga, strah, tjeskoba, ljutnja), misaone (poteškoće s pamćenjem, koncentracijom, poricanje), tjelesne (npr. bolovi u truhu, znojenje) te ponašajne (npr. povlačenje u sebe ili agresija). Rečenica koju ste zadnjih dana često čuli je kako su **to razumljive i normalne (očekivane) reakcije na nenormalne okolnosti**. U situaciji smo u kakvoj do sada nismo bili (period zdravstvene krize, iskustva s potresima u Zagrebu u ožujku 2020. godine te potresi u Banovini).

Najmlađoj djeci je teško riječima opisati svoje misli ili osjećaje. Samo neki primjeri ponašanja koja se mogu javiti su strahovi od odvajanja, samoće, strah da će se događaj ponoviti, promjene u apetitu, regresivna ponašanja (ponovno se jave ponašanja koja su već nadvladali - npr. noćno mokrenje, ponaša se kao da je mlađe), plač koji je teško kontrolirati, razdražljivi su, preosjetljivi na podražaje iz okoline.

Ovih dana dostupni su nam i čitamo brojne tekstove o potresu i načinima suočavanja sa teškom situacijom. Ovdje je tek kratki pregled onog što savjetuju i u čemu se slažu stručnjaci (Puljiz Vidović, 2020., Buljan Flander i sur. 2020., Arambašić, 1996., Bubić, 2020., ZPD, 2020, Centar za rehabilitaciju ERF, 2020. Kako si?, 2020.) a na što bismo kao odrasli mogli obratiti pozornost. Na kraju ovog teksta u popisu literature, bit će navedeno nekoliko relevantnih izvora koji mogu pomoći roditeljima u podržavanju djeteta u nošenju sa ovom situacijom. U navedenom, uz savjete o nošenju sa trenutnom situacijom pronaći ćete aktivnosti i metode opuštanja koje možete koristiti s djecom.

Posebno korisni i konkretni savjeti i aktivnosti mogu se pronaći u publikaciji Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba:

- Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa. <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-publikacija-djeca-i-obitelji-prije-tijekom-i-nakon-potresa/>

te u predavanju za roditelje koje je organiziralo Zagrebačko psihološko društvo, a ono je dostupno online:

- Kako biti podrška djeci nakon traumatskih događaja, video predavanje [https://www.youtube.com/watch?v=EseXOjZhyto&ab\\_channel=Zagreba%C4%8Dko\\_psiholo%C5%A1kodru%C5%A1tvo](https://www.youtube.com/watch?v=EseXOjZhyto&ab_channel=Zagreba%C4%8Dko_psiholo%C5%A1kodru%C5%A1tvo)

Znamo kako su odrasle osobe u djetetovoj okolini, a posebno roditelji, ti koji djetetu mogu pomoći u oporavku i izgrađivanju osobne otpornosti. To je posebno teško kada su i sami roditelji pogođeni iskustvom traume uz dugotrajnu izloženost stresu zbog pandemije koronavirusom. Jedinstvenog i čarobnog rješenja nema, ali ipak možemo učiniti nešto.

Zato je jako važno da roditelji vode brigu o sebi kako bi mogli pomoći djetetu. Prvo se trebamo pobrinuti za djetetove i vlastite osnovne potrebe (fizičku sigurnost, toplinu, redovito uzimanje obroka, pokušati se naspavati). Tek onda se možemo brinuti o emocijama i psihološkoj dobrobiti. Ako je potrebno razgovarajte s drugima, činite ono što vam inače pomaže, pokušajte doći do osoba s kojima se inače osjećate dobro, tražite ih podršku.

- Djetetu budite dostupni (i fizički i emocionalno tako što ćete mu dozvoliti da se izrazi kako se osjeća).
- Pitajte dijete što misli o svemu i kako se osjeća. Provjerite s kojim informacijama raspolaže. Slušajte ga!
- Razgovarajte o strahu. Što je to? Čemu služi?
- Normalizirajte djetetove osjećaje - npr. recite djetetu kako je u redu biti prestrašen, kako se mnogi isto tako sada osjećaju. Dajte mu do znanja da ono nije krivo (ako tako razmišlja). Važno je razumjeti kako na traumatski događaj različito reagiramo (bilo da nam je potrebna fizička blizina drugih ili želimo biti sami). Uvažite djetetove potrebe i osjećaje. Možda se trenutno boji spavati samo u sobi ili želi spavati u trenirci.
- Vi ste djetetov model ponašanja i od vas uči o osjećajima. Možete mu reći kako se osjećate (pazeći da ga ne preplavite svojim brigama). Od vas će naučiti kako je u redu pokazati osjećaje i razgovarati o njima. Možete im pokazati što vi radite da biste se osjećali bolje.
- Pokušajte zadržati vašu obiteljsku rutinu koliko je to moguće. To pomaže vraćanju osjećaja moći i kontrole (zajednički obrok u danu, priča prije spavanja...)
- Odgovorite mu na pitanja koja postavlja (koliko može razumjeti).
- Objasnite djetetu što je potres, odgovorite iskreno, govorite činjenice bez previše detalja koje dijete ne može razumjeti, nemojte obećavati kako više neće biti potresa. Koristite relevantne izvore informacija. Djetetu su važne ključne informacije, a kad vi otvorite prostor za razgovor, postavljat će pitanja.
- Informirajte se i objasnite djetetu što sve možete učiniti prije i tijekom potresa, a što nakon. Tko ili što vam može pomoći. To mu može dati mali osjećaj kontrole.
- Važno je promisliti kojim vijestima i u kojoj količini izlažemo sebe i dijete. Trenutno se uz pandemiju borimo i s infodemijom. Iako je važno biti informiran, treba pratiti

informacije koje su točne i iz provjerenih izvora, te općenito djetetu ograničiti stalno izlaganje vijestima o potresu. Razmislite o tome koliko vama i vašem djetetu pomažu, a koliko odmažu neprestana izloženost društvenim mrežama ili pojedinim aplikacijama vezanim uz potres.

- Nemojte zaboraviti na fizičku aktivnost! Ona pomaže otpuštanju napetosti i nakupljene energije u organizmu. Možete se zajedno šetati, odraditi trening (dijete može voditi vježbanje), pospremajte.
- Sjetite se tko ili što vam je prije pomoglo kad vam je bilo teško. Radite zajedno što vas inače opušta, što volite. Grlite se, razgovarajte, crtajte, igrajte se, čitajte priče ili slušajte pjesmice. Brinite se o sebi

Na kraju, ne smijemo zaboraviti biti blagi i strpljivi prema sebi i prije svega dati si vremena. Ako vas ipak ponašanja vašeg djeteta brinu, mislite kako predugo traju i remete svakodnevno funkcioniranje, obratite se stručnjaku za pomoć.

#### LITERATURA I IZVORI

Arambašić, L.(1996). Trauma. U: Pregrad, J. (ur). Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Bubić, A. (2020). Kako pomoći sebi i bliskom drugom u trenutku traume? [https://www.unizd.hr/Portals/0/COVID-19/bubic\\_potres\\_trauma.pdf](https://www.unizd.hr/Portals/0/COVID-19/bubic_potres_trauma.pdf),

Buljan Flander, G. i sur. (2020). Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-publikacija-djeca-i-obitelji-prije-tijekom-i-nakon-potresa/>

Centar za rehabilitaciju ERF (2020). Kako biti podrška djetetu u nošenju sa strahom od potresa? [https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/03/Kako-podrz%CC%8Cati-dijete-u-nos%CC%8Cenju-sa-strahom-od-potresa\\_Odgojno-savjetovali%C5%A1te\\_ERF.pdf](https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/03/Kako-podrz%CC%8Cati-dijete-u-nos%CC%8Cenju-sa-strahom-od-potresa_Odgojno-savjetovali%C5%A1te_ERF.pdf)

Dokler, A. (2020). Što je infodemija i kako se u njoj snaći. <https://www.medijiskapismenost.hr/sto-je-infodemija-i-kako-se-u-njoj-snaci/>

Online platforma: Kako si? (2020). Kako pomoći djetetu da prebrodi strah od potresa <https://kakosi.ffzg.unizg.hr/2020/04/01/kako-pomoci-djetetu-da-prebrodi-strah-od-potresa/?fbclid=IwAR0a4fqyla9Iyt7FTsdYwjpgSZ8aNYF2I6IdgKyFRgFwtGaQBAGz79W2ImM>

Online platforma: Kako si? (2020). Što nakon potresa? <https://kakosi.ffzg.unizg.hr/2020/03/26/kako-si-potresen-sam/?fbclid=IwAR0Crnw53x-b-YmljYF-y7O1iPdLYkjD8Trwj7ECzpzQhWv2gE3AEieAbIQ>

Online platforma: Kako si? (2020). Potres [https://kakosi.ffzg.unizg.hr/potres/?fbclid=IwAR27EU\\_j\\_tk4-oRmGJq-CwZse2TxLLWLatTGeBk3d5zuHxPplqJVQmddw2I](https://kakosi.ffzg.unizg.hr/potres/?fbclid=IwAR27EU_j_tk4-oRmGJq-CwZse2TxLLWLatTGeBk3d5zuHxPplqJVQmddw2I)

Puljiz Vidović, S. (2020). Što je traumatski događaj (i kako se nositi s njim)? Zagrebačko psihološko društvo. <https://zgpdp.hr/2020/04/24/sto-je-traumatski-dogadaj-i-kako-se-nositi-s-njim/>

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. (2020). Potres. I ovo će proći. <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/opet-nas-je-potresao-potres-smjernice-za-roditelje-i-infografika-za-mlade/>

Povjerenstvo za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih Grada Zagreba (2020). Podrška na dlanu. <https://www.zagreb.hr/podrska-na-dlanu/158212>

Tim za krizne intervencije- Letak za roditelje: Podrška djetetu nakon teškog događaja. <https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/03/Letak-za-roditelje-pred%C5%A1kolskog-djeteta.pdf>

Zagrebačko psihološko društvo (2020). Trauma, video. <https://vimeo.com/419631268>

Zagrebačko psihološko društvo (2021). Kako biti podrška djeci nakon traumatskih događaja, video predavanje [https://www.youtube.com/watch?v=EseXOjZhyto&ab\\_channel=Zagreba%C4%8Dkopsiholo%C5%A1kodru%C5%A1tvo](https://www.youtube.com/watch?v=EseXOjZhyto&ab_channel=Zagreba%C4%8Dkopsiholo%C5%A1kodru%C5%A1tvo)

Pripremila: Dobrila Zvonimira Paulić, magistra psihologije