

POMOĆ RODITELJIMA U KRIZNIM SITUACIJAMA

20.12.2024. je dan jedan od onih kojeg bismo, rado da možemo započeti iznova, kako bi spriječili nanošenje ozljeda, boli i nevjericu koja ih prati. To je dan koji će biti povod za mnoga preispitivanja savjesti, odgovornosti i propusta, koja tek slijede u predstojećem periodu.

Ovoga trena kada je za vrijeme boravka u školi, ugašen život jednog djeteta, a neka su su djeca kao i učiteljica ozlijeđeni, roditelji su u prvoj liniji pružanja utjehe i zaštite djece koja su istome svjedočila. Oni s pravom preispituju svoju misao o tome da bi škola trebala biti sigurno mjesto, a djeca zaštićena u učionicama, hodnicima, dvorištu....Neki od roditelja vjerojatno osjećaju kao da su sami iznevjerili svoje dijete pružajući mu tu sliku sigurnosti koja je iščezla. Pri tome i sami opetovano proživljavaju misli o svim mogućim lošijim ishodima, a koje misli samo jačaju strahove koje i sami proživljavaju. Drugi pak mogu biti u stanju šoka i nevjerice ili pak obuzeti ljutnjom koja ih drži u stanju smanjene emocionalne dostupnosti. Stoga se radi se o vrlo zahtjevnom procesu traženja ravnoteže i vraćanja stabilnosti u cijelu obitelj.

Trenutačno je najvažnije smanjiti razinu stresa i stabilizirati emocionalne reakcije s ciljem osnaživanja djeteta. Dobro je poštivati uobičajene načine komunikacije djeteta. Kod šutljive je djece u redu ne inzistirati na razgovoru, uz svjesnost o tome da šutnja također može biti dio podrške. Kada bude spremno, dijete će samo ispričati neke dijelove događaja, u početku moguće nepovezano, pri čemu mu možemo pomoći pitanjima i usmjeravanjima. Kod inače osjetljivije je djece važno pratiti emocionalne reakcije te ukoliko primjetimo porast uznemirenja, dobro je ponoviti ono što smo do tada čuli od djeteta ili što nam je bilo spremno reći, ponekad tek pokazati gestom ili mimikom svoga lica. Možemo ga pitati jesmo li dobro shvatili te dalje nastaviti s neutralnim sadržajima, uz poziv za nastavak razgovora kada dijete bude spremno. To može biti ljekovito jer pomaže djetetu da se opusti i smanji razinu tjeskobe kao i nesigurnosti koju osjeća. Takva djeca odahnu kad primijete da nam je lakše pričati važnije poštovati kako se trenutno osjećaju, nego rješavati problem na način na koji smo prethodno zamislili. Ujedno, imaju povjerenja da roditelj vodi računa o svemu što se dogodilo, ali poštuje vrijeme.

Neka djeca mogu postati pojačano motorički aktivna pri čemu im je nužno omogućiti da svoj nemir pretvore u neku svrsishodnu aktivnost. Iako kroz pojačani nemir prazne svoju tjeskobu, ishodi nisu uvijek ugodni niiti za dijete niti za okolinu, te je pomoć u preusmjeravanju

dobrodošla, pri čemu se dijete osjeća nagrađeno nekim pozitivnim ishodom, primjerice nekim igrama na otvorenom prostoru.

Kod vrlo pričljive djece možemo postaviti općenito pitanje o događaju, potaknuti sjećanje o istome, gdje se dijete nalazilo u tome trenutku, što je vidjelo i čulo. Često su ti iskazi brzi i spontani te ne treba ustrajavati na detaljima, no važno je pomoći djetetu da verbalizira kako se sada vezano uz to osjeća i što misli. Ponekad djeca stvaraju iskrivljen zaključke, koji vode u loše osjećaje, te je jako vrijedno saznati njihova mišljenja i vjerovanja. Primjeri takvog vjerovanja bi bio Da sam bio bliže svom prijatelju mogao sam ga gurnuti u stranu i on ne bi doživio napad, pri čemu je bitno djetetu naglašavati da je događaj bio izvan njihove moći. Takva su djeca također sklona postavljanju pitanja na koja možda trenutačno roditelj nema odgovora, te je u redu reći Ne znam ali kada saznam, podijeliti ću to podijeliti s tobom. Naravno tu podjelu je važno prilagoditi dobi i mogućnostima razumijevanja djeteta. Neka pitanja mogu biti vrlo konkretna, primjerice Što je to psihički bolesna osoba, što je to pokušaj suicida, a što sve mogu biti informacije koje su mimo roditelja došle do djeteta. Odgovori trebaju biti kratki i jasni, pri čemu je važno saznati kako nas je dijete razumijelo I ima li dodatna pitanja. No, neka će djeca nehotice čuti ili slušati dijelove razgovora odraslih o događaju, od čega ih je potrebno zaštititi, jer to za njih buduću da nisu u stanju sve razumijeti, može biti izvor zbunjenosti. Štiteći od toga, štitimo ih od prelaska stresnih reakcija u one dugotrajnije i pomažemo njihovom oporavku.

U isto vrijeme neka djeca prolaze kroz žalovanje zbog gubitka prijatelja, kao i zabrinutost za dobrobit nastradalih. Važno je poticati ih na izražavanje osjećaja osobito izražavanje tuge. do čega će doći spontano ukoliko se podsjetite o čemu su zadnje pričali, jesu li imali neke dogovore....Suze je važno podijeliti. Ukoliko se sjetite nekih prigodnih priča o gubicima, rastancima i oporavku one mogu biti od velike pomoći, naravno kod djece nižeg uzrasta. Smisao je da dijete bude sigurno u izražavanju emocija i ovlada osjećajem nemoći. Kod starije djece se time potiče briga za sebe i druge, te dalje izgrađuje empatičnost kao dio osobnosti. Međutim, kod njih u isto vrijeme možemo očekivati pojačanu sklonost povlačenju ili potrebu za dijeljenjem s vršnjacima što je očekivano dobi.

Općenito djeca mogu promijeniti svoje ponašanje, početi se ponašati primjereno mlađoj dobi, tražiti našu stalnu prisutnost ili zajedničko spavanje, odbijati izlaske iz kuće. Isto tako mogu promijeniti navike prehrane ili pokazivati neke tjelesne simptome poput bolova na koje se žale. Možda ćete primjetiti da neke situacija poput zvukova, boja, pojačavaju djetetovu uznemirenost te ih je dobro izbjegavati. Općenito je dobro pružati utjehu kroz aktivnosti koje su djetetu inače drage. Mnoga djeca se osobito nakon traumatskih događaja, rado izražavaju

kroz crtež, modeliranje, igranje uloga ili neku drugu kreaciju koja im omogućuje da na indirektan način koji je za njih manje ugrožavajući, pokažu svoje doživljaje.

Sve navedeno je očekivano u okviru nekoliko tjedana, a ukoliko reakcije traju dulje od šest tjedana, uputno je potražiti psihološku pomoć. Nakon što potraže psihološku pomoć, neki se roditelji iznenade koliko je djetetu o svojim doživljajima lakše pričati s njemu, do tada nepoznatom osobom, što samo govori o tome da djeca vode računa o tome da ne optereće roditelje. Pri tome se i roditelji bore s vlastitom bespomoćnošću, jesu li dovoljno učinili da djeca budu zaštićena, da li je vrijeme za mijenjanje ustaljenih načela i kako u tome sudjelovati na konstruktivan način.

Ukoliko ta bespomoćnost prevlada, roditelj se plaši da će njegovo dijete doživjeti trajnu štetu, koja je nepopravljiva i koja će ga trajno obilježiti. Vijesti iz prakse ukazuju na suprotno, većina djece se uz dobru podršku, oporavlja u razumnom roku, a traumatsko iskustvo postaje ugrađeno u njegov svjetonazor i način postojanja na svijetu.

Smjernice za roditelje: Pružanje psihološke podrške djeci nakon traumatskog događaja

Traumatski događaji mogu snažno utjecati na djecu, ali vaša podrška i prisutnost mogu im pomoći u procesu oporavka. Svojim pristupom i ponašanjem možete im pružiti podršku te olakšati procesiranje događaja.

1. Budite emocionalno dostupni i strpljivi

- Pokažite smirenost i toplinu: Vaša reakcija utječe na djetetov osjećaj sigurnosti. Imajte miran ton glasa, čak i ako ste i sami uznemireni.
- Pružite fizičku utjehu: Zagrljaji, držanje za ruku ili sjedenje blizu može djetetu uliti osjećaj sigurnosti.
- **Primjer:** Kada dijete dođe uplakano, roditelj kaže smirenim glasom: *„Vidim da si jako uzrujan. Ovdje sam i možeš mi reći što te muči. Sve ćemo zajedno riješiti.“*

- o Roditelj sjeda blizu djeteta i daje mu zagrljaj.

2. Otvoreno razgovarajte s djetetom

- Pitajte kako se osjeća: Pitajte jednostavno, poput: *„Kako se osjećaš?“* ili *„Što misliš o tome što se dogodilo?“*
- Slušajte bez prekidanja: Pustite dijete da izrazi osjećaje vlastitim riječima.
- Objasnite situaciju na primjeren način: Koristite jednostavan, iskren i djetetu razumljiv jezik. Izbjegavajte previše detalja koji bi mogli dodatno uznemiriti dijete.
 - o **Primjer** za mlađu djecu: *„Dogodilo se nešto jako teško, ali sada si na sigurnom.“*
 - o Za stariju djecu: *„To je bio ozbiljan događaj, ali zajedno ćemo se nositi s tim.“*
 - o Primjer:
„Znam da te ono što si vidio/la može jako plašiti. Želiš li mi reći kako se sada osjećaš? To što si prestrašen/a je u redu, svi bismo tako reagirali.“
 - Roditelj objašnjava situaciju na razumljiv način: *„To je bio težak trenutak, ali sada smo na sigurnom.“*

3. Normalizirajte njihove osjećaje

- Objasnite da su osjećaji normalni: Recite da je u redu osjećati se tužno, ljutito, zbunjeno ili uplašeno.
- **Primjer:**
„U redu je osjećati se tužno ili ljutito. I ja sam se osjećao/la slično nakon tog događaja. To pokazuje koliko ti je stalo.“

- Ako dijete plače, roditelj može reći: „*Plač je način da pokažemo kako se osjećamo, to je sasvim normalno.*“
- Podijelite primjer: „*I ja sam se osjećao/la tužno nakon što se to dogodilo, ali sada smo zajedno i možemo razgovarati.*“

4. Osigurajte rutinu i stabilnost

- Vratite se uobičajenim aktivnostima: Redoviti obroci, vrijeme za igru i spavanje stvaraju osjećaj normalnosti.
- Izbjegavajte velike promjene: Stabilno okruženje pomoći će djetetu da se osjeća sigurno.
- **Primjer:** Nakon događaja, održavajte uobičajeni raspored spavanja i obroka:
„*Vrijeme je za našu večernju priču, baš kao i svaku večer. Koju priču želiš večeras?*“
- Pokušajte izbjeći razgovore o traumatskom događaju prije spavanja kako bi dijete lakše zaspalo.

5. Pomozite djetetu da izrazi osjećaje na druge načine

- Potaknite crtanje, pisanje ili igru: Djeca često lakše izražavaju emocije kroz kreativne aktivnosti.
- Koristite priče ili knjige: Pročitajte knjige koje obrađuju slične teme i razgovarajte o njima.
- **Primjer:** Roditelj daje djetetu papir i bojice i kaže:
„*Nacrtaj mi kako se osjećaš. Možemo zajedno pričati o crtežu ako želiš.*“

- Organizacija zajedničkog vremena za izradu kolaža ili priča:
„Što misliš da napravimo priču o junaku koji rješava teške situacije?“

6. Ograničite izloženost medijima

- Izbjegavajte vijesti o događaju: Ponovno gledanje ili slušanje može pojačati stres.
- Kontrolirajte sadržaje: Pratite što dijete gleda ili sluša kako biste spriječili dodatno uznemiravanje.
- **Primjer:** Kada dijete pita zašto ne gledaju vijesti, roditelj kaže:
„Mislim da nam sada treba malo mira. Umjesto toga, možemo pogledati tvoju omiljenu crtić.“
- U slučaju da dijete slučajno vidi vijesti, roditelj objašnjava:
„Ono što si vidio/la na televiziji može izgledati strašnije nego što jest. Hajde da porazgovaramo o tome.“

7. Učite ih tehnikama opuštanja

- Duboko disanje: Naučite dijete da diše polako i duboko kada se osjeća uznemireno.
- Vizualizacija sigurnog mjesta: Zamolite dijete da zatvori oči i zamisli mjesto gdje se osjeća sigurno.
- **Primjer:** Roditelj vodi dijete kroz vježbu disanja:
„Udahni duboko kroz nos dok brojim do tri... Sad izdahni polako kroz usta. Osjeti kako se tvoje tijelo opušta.“
- Vizualizacija: „Zatvori oči i zamisli najljepše mjesto na kojem si bio/la. Kako izgleda? Kakve zvukove čuješ?“

8. Prepoznajte znakove kada dijete treba dodatnu pomoć

Ako primijetite neke od ovih znakova, obratite se stručnjaku:

- Trajno povlačenje, plačljivost, problemi sa spavanjem ili noćne more.
- Fizički simptomi poput glavobolje ili bolova u trbuhu bez očitog razloga.
- Pretjerani strah, agresivno ponašanje ili regresija (npr. ponovno mokrenje u krevet).
- **Primjer:** Ako dijete ima noćne more, roditelj može reći:
„Vidim da te san uznemirio. Želiš li mi reći što si sanjao/la? Ovdje sam s tobom i ništa ti se neće dogoditi.“
- Ako dijete ne želi razgovarati, roditelj može reći:
„Primijetio/la sam da se puno povlačiš. Možemo potražiti nekoga tko nam može pomoći da zajedno shvatimo što se događa.“

9. Budite primjer otpornosti

- Pokažite kako se nosite s izazovima: Govorite o vlastitim osjećajima i načinima kako se umirujete.
- Naglašavajte pozitivne ishode: *„Iako je ovo bilo jako teško, sada radimo sve da budemo sigurni.“*
- **Primjer:** Roditelj kaže:
„I meni je ovo bilo teško, ali sam razmišljao/la o lijepim stvarima koje imamo i to mi je pomoglo.“
- Kada dijete pokaže napredak, roditelj kaže:
„Vidim da si danas bio/la jako hrabar/ra. Ponosan/na sam na tebe.“

10. Pomoć stručnjaka

Ako dijete ima trajne teškoće u suočavanju, potražite pomoć psihologa, logopeda ili drugog stručnjaka koji može pružiti podršku u očuvanju mentalnog zdravlja.



Rana intervencija može značajno pomoći.

Primjer: Možete objasniti djetetu:

„Razgovor s nekim tko zna kako pomoći u ovakvim situacijama može nam olakšati. Možemo zajedno ići ako želiš.“

Ohrabrite dijete, objasnite mu da to nije nešto čega se treba sramiti:

„Svi mi ponekad trebamo pomoć, i to je sasvim normalno.“

Vaša ljubav i podrška ključni su za djetetov osjećaj sigurnosti i oporavak.

Prisutnost i razumijevanje čine veliku razliku! Potražite pomoć na vrijeme!

Pripremili:

LOGO CENTAR BLAŽI

Sanja Jusufbegović, prof. psiholog., klinički psiholog

Antonija Blaži Ostojić, mag.logoped., doktorandica