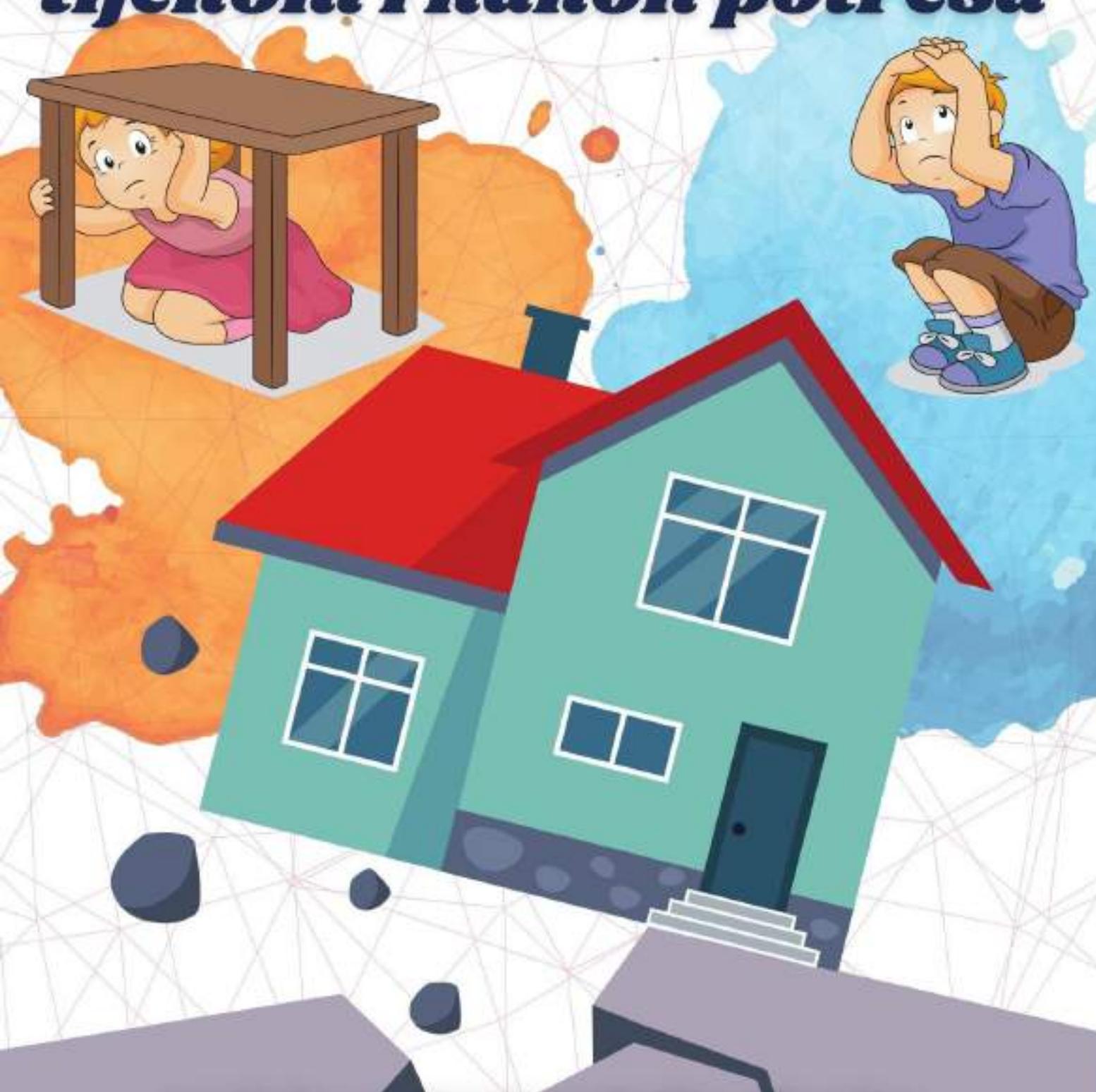




# *Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa*



***prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander  
Krešimir Prijatelj, mag. psych.  
Mia Roje Đapić, mag. psych.***



Potresi mogu biti iznimno razorna podrhtavanja tla koja utječu na dom djeteta, njegovu obitelj, školu i zajednicu. Neki potresi predstavljaju prirodnu katastrofu. Djeca mogu posebno teško doživjeti prirodne katastrofe i osjećati posljedice u danima i mjesecima nakon.

Istraživanja pokazuju da su najčešće posljedice potresa za djecu i mlade vidljive kroz depresivnost, elemente posttraumatskog stresa i razne strahove. Nekad odrasli smatraju da je predškolskoj djeci lakše jer su mala, pa ne razumiju. Upravo zato im je teže osjećaju velike promjene, tjeskobu i prekid rutine, sigurnosti (...), a ne mogu razumjeti što se događa bez podrške odraslih.



I na vlastitom primjeru možemo razumjeti koliko nam je važna predvidljivost, shvaćanje onoga što se događa i planiranje najboljih načina zaštite. U razornim potresima djeca svjedoče ili su izložena životno ugrožavajućim događajima, mijenja im se rutina, ostaju bez sigurnog doma ili postoji opasnost da se to dogodi, mogu biti odvojena od roditelja, ozlijedena ili svjedočiti ozljedovanju drugih osoba, izgubiti nekoga koga vole.... Sve to obilježja su traumatskih događaja, koji narušavaju prirodni razvojni put.



Odrasli, a posebno roditelji, imaju važnu ulogu u osiguravanju djetetu adekvatne podrške u zacjeljivanju traume i izgradnji djetetove emocionalne otpornosti, što je posebno izazovno kad su i sami pogodjeni traumatskim događajem.



# "JESMO LI NORMALNI"?

Mnoge roditelje muči ovo pitanje i pokušavaju procijeniti što je normalno, a što nije, u osjećajima i ponašanju samih sebe, djece i drugih članova obitelji. Je li normalno osjećati strah cijelo vrijeme, plakati, vikati, ljutiti se ili se pak nositi sa situacijom kao da se ništa nije dogodilo?



Zanimljivo je koliko lako prosudujemo „normalnost“ samih sebe i svojih bližnjih, bez priznavanja da su okolnosti sve samo ne normalne. Nema normalnog ni nenormalnog načina reagiranja na cijeli niz potresa u godini obilježenoj globalnom pandemijom.

*Jedino što možemo proglašiti  
nenormalnim su okolnosti u kojima  
nastojimo preživjeti i živjeti.*

# **MOGUĆE REAKCIJE DJECE NA POTRES S OBZIROM NA DOB:**

## **Djeca predškolske dobi**

- Plać koji je teško kontrolirati
- Naglašen strah od odvajanja
- Strah od samoće i mraka
- Promjene u apetitu
- Iritabilnost, razdražljivost
- Pojava regresivnih ponašanja (npr. dijete koje je prestalo cuclati prst ponovno počinje cuclati prst)
- Osjetljivost na najmanje zvukove



## **Djeca osnovnoškolske dobi**

- Povlačenje od vršnjaka
- Poteškoće usnivanja i spavanja
- Intenzivna tuga
- Odbijanje odlazaka u školu
- Slabije poštivanje autoriteta
- Pojava novih strahova
- Psihosomatske poteškoće (npr. glavobolje ili mučnine)
- Agresivno ponašanje
- Promjene u apetitu

## **Adolescenti**

- Iritabilnost i razdražljivost
- "Acting out" ponašanja (npr. lupanje vratima)
- Osjećaj bespomoćnosti i beznađa
- Pretjerana pobudenost, nemogućnost umirivanja
- Ravnodušnost i nezainteresiranost
- Izoliranje od obitelji i vršnjaka
- Preokupiranost potresom i sličnim prirodnim katastrofama
- Promjene u apetitu i snu
- Pojačani strahovi i brige



# BALONČIĆI PODRŠKE: Kako pomoći djeci nakon potresa?

Stvorite osjećaj sigurnosti (sigurni predmeti, poznate osobe, evociranje sretnih sjećanja...)

Smanjite djetetovu izloženost medijskim izvještavanjima o potresu

Potičite osjećaj smisla - Razgovarajte s djetetom na koji način može pomoći drugima

Uvažite djetetove emocije i potičite razgovor o osjećajima

Provjerite djetetovo znanje o potresu i točnost informacija kojima raspolaze

Omogućite djetetu da se čuje sa svojim vršnjacima i prijateljima i provjeri kako su oni nakon potresa

Budite tu za dijete i odgovorite mu na pitanja koja vam postavlja

Potičite da dijete svoje osjećaje, doživljaje i poznate informacije izrazi kroz igru ili crtanje

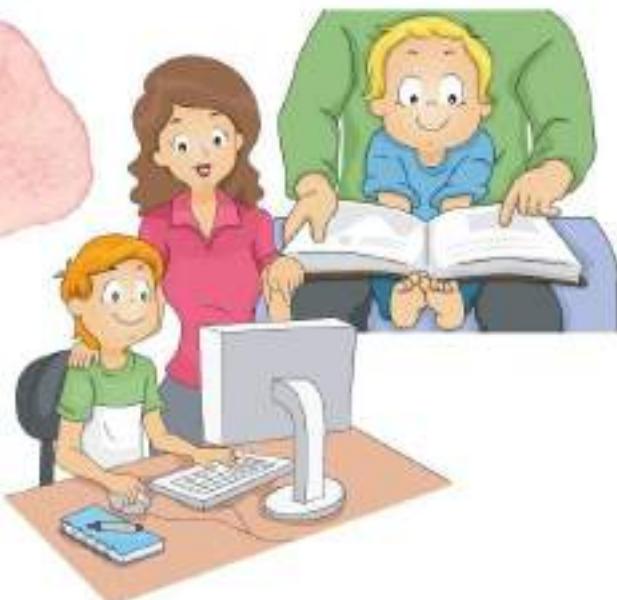
Potražite podršku za sebe

Naglasite pozitivne strane teških iskustava poput potresa kao što su zajedništvo, empatija i solidarnost

# **Smjernice za roditelje prije, tijekom i nakon potresa**

## **Prije potresa**

- Objasnite djeci da postoji mogućnost potresa koji mogu biti jači ili slabiji i da obično dolaze "u grupama"
- Naučite djecu kako da reagiraju u slučaju potresa i što je ispravno činiti



## **Tijekom potresa**

- Za vrijeme trešnje provjerite i osigurajte da djeca ostanu na tlu s glavom pokrivenom rukama ili se sklonite na sigurno mjesto
- Neposredno nakon što trešnja prestane izadite iz građevina na dovoljno sigurnu udaljenost
- Ostanite smireni kako bi i djeca mogla modelirati što više moguću smirenu reakciju
- Poticajte opuštajuće aktivnosti i distrakciju (duboko disanje, igračke, pričanje priče i sl.)



## **Nakon potresa**

- Na dječje funkciranje i oporavak u velikoj mjeri utječe suočavanje sa stresom nakon potresa njihovih roditelja i skrbnika
- Naravno, dužina oporavka ovisit će i o preplašenosti obzirom na doživljene gubitke i količinu pretrpljene štete
- Nakon potresa je dobro potražiti pomoć u vidu socijalne podrške obitelji, prijatelja ili organizacija koje se bave humanitarnim radom



# Ideja za aktivnost s djetetom: "Moje sigurno mjesto"

*Recite djetetu neka zamisli neko mjesto u kojem se osjeća absolutno sigurno. Ako je dijete mlade, može i nacrtati svoje sigurno mjesto. Zatim upitajte dijete:*

- *Opiši mi malo svoje sigurno mjesto, kako ono izgleda?*
- *Čega sve tamo ima i tko sve tamo živi?*
- *Koje osjeće sve doživljavaš kad si na svom sigurnom mjestu, kako miriši, što se čuje, što se vidi i ima li kakvog okusa?*
- *Postoje li neki posebni ljudi koje bi htio/htjela da budu s tobom na tvom sigurnom mjestu?*
- *Kako se sve osjećaš kad si na sigurnom mjestu?*

Navedenom aktivnosti odrasli mogu dobiti uvid u to što djetetu pomaže i na koji mu se način može pomoći. U stresnim situacijama, odrasli mogu koristiti dobivene informacije o sigurnom mjestu i na taj način putem zvukova, igračaka, okusa ili osoba "rekreirati" djetetovo sigurno mjesto i potencijalno ublažiti učinke traumatskih dogadaja.



# **Što se pitaju djeca, a što odrasli?**

## **“HOĆE LI BITI JOŠ POTRESA?”**



Mnogi roditelji htjeli bi umiriti dijete pa mu obećati da više neće biti potresa i da je sada potpuno sigurno. To nije mudro učiniti jer narušava odnos povjerenja s djetetom. Ako vas dijete upita o novim potresima, objasnite mu da to nitko sa sigurnošću ne može znati, ali da je dobro biti spremna za slučaj novog potresa i sukladno tome napraviti određeni plan. Plan u slučaju novog potresa pruža djetetu osjećaj kontrole i sigurnosti, a bilo bi dobro da uključuje mjesto gdje se dijete može skloniti zajedno s odraslim osobama od povjerenja, stvari koje može ponijeti sa sobom, a koje mu mogu u periodu nakon potresa smanjiti strah te iskomunicirati gdje će se okupiti ukućani u slučaju da moraju napustiti zgradu (npr. na sredini parka ususjedstvu).

## **“KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?”**

U prvim danima i tjednima nakon potresa većini djece najbolja je pomoć i podrška od strane roditelja, kroz osiguravanje rutine i dijeljenje emocionalnih doživljaja. Većina djece uz podršku „prirodnih pomagača“ proći će kroz period prilagodbe bez znatnijih teškoća koje traže pomoć stručnjaka. Međutim, ranija iskustva prirodnih katastrofa, primjerice požara u Australiji, pokazuju da otprilike svako dvadeseto dijete i pola godine nakon dogadaja ima ozbiljne smetnje po mentalno zdravlje.



## *Je li mom djetetu potrebna stručna pomoć?*

Pratite svoje dijete i pokušajte odgovoriti na sljedeća pitanja:

- Prošlo je 4-6 tjedana od potresa - ima li moje dijete i dalje intenzivne promjene u ponašanju i doživljavanju (npr. smetnje sa spavanjem, povlačenje, osluškivanje zvukova zbog straha od novog potresa...)?
- Smetaju li te promjene moje dijete u svakodnevnom funkcioniranju (u obitelji, školi, odnosima s prijateljima...)?

Ako su odgovori potvrđni, bilo bi dobro potražiti stručnu podršku!

## *Briga o sebi*

Konačno, ali ne manje važno - da biste mogli pomoći djeci, morate prije svega brinuti o sebi.

- Kako ste?
- S kim možete razgovarati?
- Koje je vaše sigurno mjesto?
- Koje je vrijeme u danu kad barem 15 minuta možete posvetiti sebi (uz šalicu kave, toplu kupku, čitanje knjige...)?
- Imate li potrebu i sami porazgovarati sa stručnjakom mentalnog zdravlja?

Kao i u avionu, maska s kisikom prvo se stavlja samome sebi, da bi se moglo pomoći djeci. Biti roditelj nikad nije bilo izazovnije. Dozvolite si da vam je teško i potražite podršku.

# **Potresa me strah zato što...**

**1.** -----

**2.** -----

**3.** -----

**4.** -----

**5.** -----



## **Što moram napraviti u slučaju potresa (poveži linijama):**



**Pozvati**

...izaći što dalje od  
građevine na  
sigurno

**Sakriti se**

...roditelje ili  
druge odrasle  
u blizini

**Nakon što  
prestane  
potres**

...ispod stola ili  
štoka od vrata

**Ovako sam se osjećao/la  
kad je bio potres (nacrtaj):**



**Ovako sam se sve osjećao/la nakon potresa (zaokruži  
i napiši):**



-----



-----

-----

-----

# **Ovo mi pomaže da se osjećam bolje kad mi je teško (zaokruži):**



HRANA



IGRICE



OBITELJ



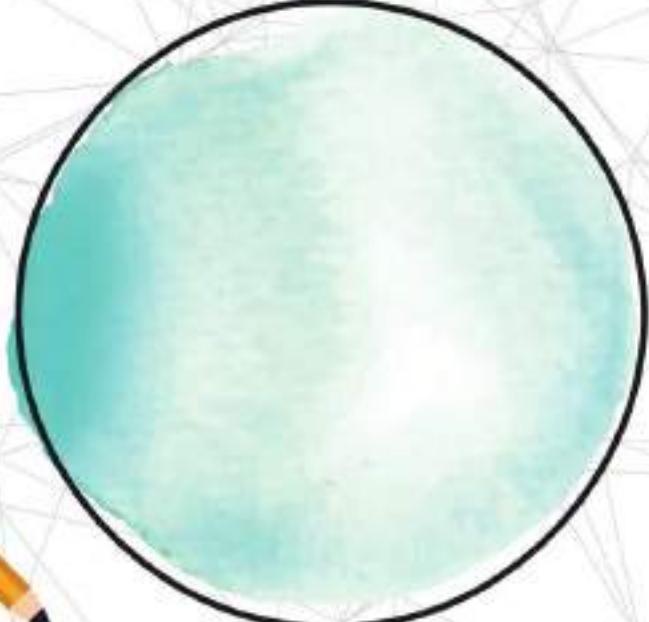
PRIJATELJI



IGRAČKE



CRTIĆI



NEŠTO DRUGO - NACRTAJ ILI NADOPIŠI ŠTO

***Ovo je moje  
sigurno mjesto  
(nacrtaj):***



**ZAŠTO TI JE DRAGO TVOJE SIGURNO  
MJESTO?**

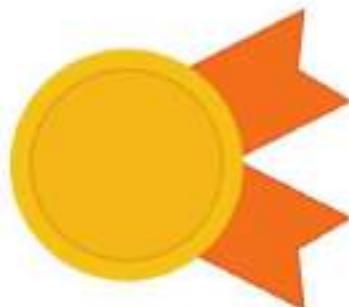
---

---



# DIPLOMA ZA HRABROST

IME I PREZIME



Potpis



© Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba  
Đordićeva 26,  
10000 Zagreb  
Sva prava pridržana