

KRIZA IZBLIZA

Roditelji i djeca u kriznim događajima

Danas se roditelji suočavaju s brojnim dodatnim izazovima od kojih su neki novi i nepoznati, a povezani su s različitim kriznim događajima. Takvi događaji su uvelike utjecali na svakodnevni život pa se tako roditelji često suočavaju s pitanjima poput – kako organizirati rad od kuće, kako objasniti djeci krizu, kako čuvati povezanost obitelji, kako balansirati strukturu i brigu za dijete s vlastitom brigom i zahtjevima svakodnevnog života, kako brinuti o svojem mentalnom zdravlju kao i mentalnom zdravlju svoje djece i sl.

Djeca i mladi itekako osjećaju promjene koje se u njihovoj okolini događaju posebno u kriznim i traumatskim situacijama.

Zato je važno razgovarati s djecom (u skladu s njihovom dobi) o događajima, promjenama i osjećajima umjesto da ih pokušamo prikriti te im pokušati pružiti adekvatnu podršku.

Djeca i mladi mogu različito reagirati na stresne situacije te njihove reakcije ovise o različitim čimbenicima poput dobi, karaktera, reakcije roditelja, skrbnika i sl.

Moguće reakcije djece i mladih na traumatske događaje s obzirom na dob:

DO 3. g.

- promjene u spavanju i hranjenju
- pojava regresivnih ponašanja (npr. dijete koje više ne koristi bočicu ili dudu ponovno ju traži)
- pojačana razdražljivost i plačljivost
- pojačana osjetljivost na zvukove
- naglašeni strah od odvajanja od roditelja/skrbnika
- strahovi koji prije nisu bili prisutni
- ponavljano prikazivanje traumatskih iskustava kroz igru
- smanjeni interes za igru
- agresivna igra

4. – 6. g.

- promjene u spavanju i hranjenju
- pojava regresivnih ponašanja (koja su karakteristična za mlađu dob)
- izražena samostalnost ili nedostatak samostalnosti
- pojačana osjetljivost na zvukove
- tjeskoba i strah od različitih stvari i situacija
- ponavljano prikazivanje traumatskih iskustava kroz igru
- smanjeni interes za igru
- agresivna igra
- preuzimanje uloge odraslih
- pojava bolova bez fizioloških uzroka (npr. glavobolje, bol u trbuhu i sl.)

7. – 12. g.

- povlačenje od vršnjaka
- osjećaj zbunjenosti
- osjećaj straha za sebe i druge
- osjećaj krivnje
- pojačana razdražljivost
- agresivno ponašanje
- slabije poštivanje autoriteta
- odbijanje odlaska u školu
- poteškoće pamćenja i pažnje
- poteškoće spavanja
- promjene u apetitu
- pojava bolova bez fizioloških uzroka (npr. glavobolje, bol u trbuhu i sl.)

ADOLESCENTI

- iritabilnost i razdražljivost
- osjećaj tuge
- osjećaj srama i krivnje
- osjećaj bespomoćnosti
- samosažaljenje
- nagle promjene u odnosima
- nagle promjene u razmišljanjima o svijetu i ljudima
- rizično i autodestruktivno ponašanje (npr. samoozljeđivanje)
- agresivno ponašanje i prkos prema autoritetu
- izoliranje od obitelji i prijatelja
- promjene u apetitu i snu



U slučaju prilične narušenosti i promjene, kod djece i mladih, prilikom svakodnevnog funkcioniranja, u spavanju, hranjenju, apetitu, ponašanju (npr. povlačenje, agresivna i autoagresivna ponašanja i sl.), emocionalnom doživljavanju i reakcijama, ostvarivanju kontakata s okolinom, kao i prisutnosti suicidalnih misli i tendencija, važno je što prije potražiti pomoć stručnjaka.

Pravovremenim traženjem podrške i pomoći možemo prevenirati razvoj značajnog broja teškoća i rizičnih ponašanja.

Kako roditelji mogu biti podrška djeci i mladima u krizi ?



- pružite osjećaj sigurnosti
- budite uz dijete u situacijama kada mu je teško
- uvažite i prihvatite djetetove osjećaje
- pokažite suosjećanje
- izbjegavajte umanjivanje (npr. “Ma nije to tako strašno”), negiranje (npr. “Nemoj se bojati”) i ismijavanje (npr. “Samo male bebe plaču”)
- imenujte osjećaje koje primjećujete kod djeteta (npr. “Vidim da te strah”)

- objasnite kriznu situaciju na način koji je djetetu razumljiv
- budite djetetu podrška
- razgovarajte s djetetom
- igrajte se s djetetom
- ograničite (pretjerano) izlaganje medijskim sadržajima
- osiguravajte obiteljske rutine (npr. zajednička večera, čitanje priče prije spavanja i sl.)
- ne obećavajte nemoguće

Kako bi roditelji brinuli o djeci, prvo se moraju pobrinuti za sebe i svoje mentalno zdravlje.

To je posebno važno kad se dogodi situacija krize, jer nam tada treba mnogo više resursa da prebrodimo krizu u kojoj se nalazimo.

Poznata nam je ona izreka „Ne brinite se ako vas djeca ne slušaju, brinite se što vas uvijek gledaju“. Djeca uče po modelu, najčešće promatrajući njima važne osobe što su vrlo često roditelji ili skrbnici. Promatranjem roditelja, djeca usvajaju određene stavove i oblike ponašanja te ih često imitiraju.

Brinući o svojem mentalnom zdravlju, roditelji uče djecu kako da brinu o sebi.



Roditelji mogu brinuti o sebi kroz...

- prepoznavanje i dijeljenje svojih osjećaja s drugima
- prepoznavanje i verbaliziranje svojih potreba i granica
- prepoznavanje svojih jakih strana
- traženje podrške kada nam je teško
- adekvatne načine nošenja sa stresom - npr. razgovor, odlazak u prirodu i sl.
- zdrave i ravnopravne odnose s drugima (stjecanje poznanstava, njegovanje prijateljstva i partnerskih odnosa)
- vrijeme za sebe
- aktivnosti koje nas vesele – npr. slikanje, čitanje, bavljenje sportom
- kvalitetan odmor
- ograničavanje izloženosti lošim vijestima

Literatura

Ajduković, D., Bakić, H., Ajduković, M, (2016). Psihosocijalna podrška u kriznim situacijama velikih razmjera. Zagreb: Hrvatski Crveni križ.

Čosić Pregrad, I., Puhovski, S. (2021). Kako biti podrška djeci nakon traumatskih događaja. Letak za roditelje i udomitelje. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć, Unicef.

<http://udrugaignra.hr/wp-content/uploads/2021/05/Vodi%C4%8D-za-suvremenog-roditelja-2021.-Udruga-Igra.pdf>

