

# KAKO BITI PODRŠKA DJETETU U NOŠENJU SA STRAHOM OD POTRESA?

## DOZVOLITE DJETETU DA IZRAZI KAKO SE OSJEĆA

Važno je da dijete zna da smije pred vama izraziti svoj strah i zabrinutost. Koliko god puta je to potrebno, strpljivo saslušajte dijete o tome kako se osjeća vezano uz iskustvo potresa. Djeca tek uče kako regulirati svoje neugodne osjećaje i izražavanje toga kako se osjećaju prvi je korak prema uspješnijoj regulaciji straha.

## BUDITE EMOCIONALNO I FIZIČKI DOSTUPNI

U redu je ukoliko dijete u ovim trenucima neizvjesnosti više nego inače treba vašu blizinu i tjelesni kontakt poput češćeg grljenja ili naprosto bivanja u vašoj blizini.

## OGRANIČITE DJETETU IZLAGANJE VIJESTIMA O POTRESU

Važno je da dijete zna da potresi, osim straha, mogu rezultirati i nekim ozbiljnijim posljedicama. Međutim, ne izlažite dijete stalnim vijestima o posljedicama potresa ili o riziku za novim potresom putem TV kanala, novina ili web portala.

## NAKON RAZGOVORA O POTRESU

Dozvolite da vam dijete postavlja pitanja o potresu ili informacijama koje je čulo. Odgovorite iskreno, ali bez previše detalja, više propitkujte što ono misli o tome. Nakon razgovora o potresu ponudite djetetu da skupa sudjelujete u nekoj ugodnoj aktivnosti – čitanje priče, zajedničkoj igri, slušanju pjesmice i sl. Važno je neugodno iskustvo ublažiti s onim ugodnijim.

## OBJASNITE DJETETU KAKO NASTAJE POTRES

Na YouTube-u možete pronaći edukativne animirane filmovi koji na prikladan način djeci pojašnjavaju što je to i kako nastaje potres (kao npr. pojašnjenje da je naša Zemlja poput velike slagalice čiji se djelovi ponekad malo rasplesu). Razumijevanje toga kako potresi nastaju djetetu može stvoriti barem mali osjećaj kontrole u ovom vrlo neugodnom iskustvu. Zamislite da doživite potres, a nemate nikakvu ideju o tome kako do toga dolazi?

## ODRŽAVAJTE OBITELJSKU RUTINU

U ovim trenucima nepredvidljivosti, djeci je posebno važno imati osjećaj sigurnosti koji može pružiti uobičajena obiteljska rutina i struktura (poput vremena za obrok, odlazak na spavanje, priča prije spavanja i sl.).

## IMAJTE RAZUMIJEVANJA UKOLIKO JE DIJETE ZABORAVLJIVO

Neka djeca će u ovim okolnostima biti pojačano zaboravljiva pa ćete im nekoliko puta trebati ponoviti rečeno ili će se teško koncentrirati na školske zadatke. Samo se podsjetite da je i njima ovo vrlo stresno iskustvo i da nije neobično da im se teže fokusirati, imajte razumijevanja i budite strpljivi.

## POKAŽITE DJETETU KAKO DA SE OPUSTI

Ovo je idealno vrijeme da podučite svoje dijete nekoj od tehnika disanja ili meditacije za djecu (tkz. *mindfulness* aktivnosti). Na internetu možete pronaći mnoge takve aktivnosti za djecu. Isto tako, možete se kao obitelj dogovoriti da ćete imati barem pola sata u danu kada se cijela obitelj «isključuje» od medija i zajednički relaksira. Tada možete jedni druge malo promasirati, češkati, plesati, zajednički duboko disati.

## BUDITE UZ DIJETE PRIJE SPAVANJA

Dijete u stresnim okolnostima može biti pojačano zabrinuto zbog odvajanja od vas, pogotovo prije spavanja. Pokušajte provoditi više vremena s djetetom prije spavanja uz aktivnosti kao što su pričanje priče, duboko disanje ili druge tehnike relaksacije. U redu je i ukoliko dijete odjednom ponovno ima potrebu spavati u vašoj blizini. Navedeno će vrlo vjerojatno proći kako će okolnosti biti manje stresne.

## RAZVIJAJTE KOD DJETETA OSJEĆAJ ZAHVALNOSTI

Izazovno je u okolnostima potresa imati pozitivnu perspektivu, međutim, njegovanje osjećaja zahvalnosti je vrlo snažna zaštita za naše mentalno zdravlje. Zajedno s djetetom svakog dana nabrojite barem 3 stvari na kojima ste u tom trenutku zahvalni. Krenite prvi tako da dijete može učiti od vas na čemu sve možemo biti zahvalni. Na primjeri – zahvalan/na sam što smo sada zajedno i razgovaramo, na palačinkama koje smo jutros doručkovali i na tome što smo mogli nazvati baku i pitati ju kako je.

## ŠTO UČINITI U SLUČAJU NOVOG POTRESA

U skladu s dobi, potrebama i mogućnostima djeteta, razgovarajte s djetom što učiniti ukoliko se dogodi novi potres (kamo se skloniti, što ponijeti sa sobom, koji zidovi su najsigurniji...). Navedeno djetetu može dati barem maleni osjećaj kontrole u ovoj neizvjesnosti i na taj ga način smiriti.

## POSTOJE LJUDI KOJI NAM POMAŽU KADA SE POTRES DOGODI

Dijete može umiriti činjenica da postoje vatrogasci, volonteri i drugi odrasli koji priskaču u pomoć kada se potres dogodi i nastoje nam pomoći. Također, ukoliko dijete izrazi zabrinutost oko gubitka doma, možete mu pojasniti kako postoje ljudi koji će vam biti spremni ponuditi pomoć.

## BUDITE UZOR DJETETU U NOŠENJU S OVOM STRESNOM SITUACIJOM

Važno je da si dozvolite da iskreno izrazite svoj strah i zabrinutost pred djetetom kako bi i dijete razumjelo da je to jedna sasvim prirodna reakcija, međutim pokušajte u tome biti umjereni. Dijete regulaciju emocija uči prvenstveno promatranjem nas odraslih. Ako ste i sami preplavljeni ovom situacijom, što je skroz u redu, nemojte se suzdržavati od traženja podrške od strane prijatelja ili stručnih osoba (otvorene su linije psihološke pomoći o kojima se možete više informirati putem interneta). Iako ste ovaj tekst pročitali kako biste možda bili veća podrška svom djetetu, nemojte zaboraviti biti nježni prema sebi i pobrnuti se i za sebe sada kada je posebno izazovno biti roditelj.

## ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE

CENTAR ZA REHABILITACIJU  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet  
Sveučilište u Zagrebu  
<https://centar.erf.unizg.hr/>

