

## ***INDIKACIJE ZA DJECU***

U "hitnim" situacijama, kada doživimo intenzivan kritični događaj, osjećamo jake emocije koje utječu na pojedinca i čitavu zajednicu. Ljudi koji su žrtve traumatičnog događaja prolaze kroz promjenu mentalne, emocionalne i afektivne strukture i nalaze se u stanju stalne alarmiranosti, što ugrožava osjećaj sigurnosti. Događaj koji se dogodi iznenada, prodire u živote ljudi, fragmentirajući prethodnu ravnotežu i stvarajući situaciju budnosti i dezorijentacije, sa povezanim reakcijama opasnosti i simptomima anksioznosti. Djeca su ranjiva, kao i odrasli, i imaju dobre vještine u rješavanju teških situacija, pod uvjetom da im se pruži odgovarajuća podrška. Reakcije na traumatične događaje mogu biti različite, osobito u prvim danima.

Nema ispravnog ili pogrešnog načina da osjetite ili izrazite bol i brigu. U vrijeme opasnosti djeca se fokusiraju na bliske osobe (roditelji, rodbina, njegovatelji, odgajatelji...) ali kad su i te osobe izložene istom događaju, djeca mogu izgubiti sigurnost i povjerenje u nekoga ko ih treba podržati. Vrlo je važno da odrasli mogu pronaći psihološki pomoć kako bi se bolje nosili sa svojim stresnim reakcijama i vratili potrebnu emocionalnu sigurnost svojoj djeci. U slučaju izloženosti nekom dramatičnom događaju, djeca izražavaju svoje osjećaje drugačije od odraslih i na različite načine, te zavisno od dobi i stupnja razvoja. Djeca pate diskontinuirano: ne održavaju isti emocionalni intenzitet dugo vremena. Mogu se očitovati isprekidane reakcije, emocije i ponašanja. Na primjer, mogu imati ozbiljne krize plača ili gnjeva i ubrzo nakon toga djelovati ravnodušno. Percepcija odraslih koji se brinu o njima mogla bi biti "igraju se kao i prije, prevladali su sve". Djeca često mogu pokazivati potpuno uobičajena ponašanja (npr. igra), a zatim početi patiti (noćne more, iznenadni strahovi itd.).

Nakon izlaganja kritičnom događaju, djeca mogu doživjeti brojna emocionalna stanja: tugu, krivnju, ljutnju, strah, zbuñjenost i tjeskobu, također zbog dugotrajnog stanja izolacije i preokreta uobičajenih ritmova. Također mogu razviti somatske reakcije, poput fizičkih tegoba (glavobolja, bol u trbuhu, mogu se češće razboljeti). Postoje izražene pojedinačne razlike u izgledu, trajanju i intenzitetu tih reakcija. Proces elaboracije je subjektivan: moguće je da se kod neke djece pojavi samo jedna od tih reakcija, dok se kod druge pojavi nekoliko njih, možda istovremeno ili tokom jednog dana ili u dužem vremenskom razdoblju.

### **Evo najčešćih reakcija:**

- **Stres se često očituje u obliku bijesa i razdražljivosti** koji se mogu usmjeriti na najbliže osobe (roditelje, prijatelje). Mora se imati na umu da je bijes zdrav osjećaj i može se izraziti na prihvatljiv način
- **Dosada može biti uzrokovana naporom da se održe različiti ritmovi školskih aktivnosti na daljinu.** Morate imati na umu da promjena u okruženju može stvoriti zbuñjenost i poteškoće u slijeđenju indikacija. Nužno je ohrabriti dijete i objasniti da je korisno usvojiti takva ponašanja kako bi se zaštitili i da su ih odabrali stručnjaci.
- **Bol se izražava ponašanjem:** na temelju dobi djeca ne mogu usmeno izražavati zabrinutost. Mogu postati razdražljivi, imati problema s koncentracijom, igrati videoigre, iscenirati trenutke događaja kojem su svjedočili, crtati slike koje se odnose na teme koje se čuju o zarazi. Mogu pokazati nove strahove ili ponašanja tipična za prethodne faze rasta: vratite se na obrasce prethodnih faza ili predložiti igre koje su radili kada su bili manji.
- **Poteškoće sa spavanjem i / ili poteškoće sa ishranom:** poteškoće u snu, česta buđenja i noćne more ili hipersomnija (prekomjerno spavanje).
- **Nedostatak energije:** umor, poteškoće u društvenim interakcijama i sklonost izolaciji

- **Veća potreba za pažnjom roditelja ili osoba koje se brinu o njima:** moguće je da će djeci postati vrlo teško odvajati se od osoba koje se brinu o njima, jer se boje da bi se moglo dogoditi nešto loše njihovoj porodici ili da bi i oni mogli umrijeti.

Ovo su sve normalne reakcije, posebno u fazi promjene navika.

#### ŠTA UČINITI SA DJECOM:

- **Govorite istinu držeći se činjenica.** Ne pokušavajte se pretvarati da se događaj nije dogodio, niti pokušavajte trivijalizirati. Djeca su pažljivi promatrači i više će se brinuti ako uoče nedosljednosti. Ne uljepšavajte niti nagađajte što se dogodilo i što se moglo dogoditi. Ne zadržavajte se na veličini ili opsegu nesreće, posebno s malom djecom
- **Koristite jednostavne riječi** koje odgovaraju dobi, ne izlažite ih traumatičnim detaljima i ostavljajte dovoljno prostora za pitanja. Ako imate problema sa nekim pitanjem, uzmite si vremena da kažete: *"Mama ne zna, potražiti ću informacije i čim ih dobijem reći ću vam sve, u redu?"*
- **Objasnite djeci da su sada na sigurnom** i da su i druge, važne odrasle osobe u njihovom životu sigurni. Imajte na umu informacije koje se moraju dati, držeći se uvijek stvarnosti i istinitosti činjenica
- **Podsjetite da postoje ljudi kojima se može vjerovati, koji rade na rješavanju posljedica događaja** i rade na tome da se ne nastave daljnji problemi ove vrste (*"Jeste li vidjeli koliko liječnika intervenira? Svi su oni jako dobri ljudi koji mogu pomoći odraslima i djeci u nevolji"*)
- **Imajte stav raspoloživosti, fizičke bliskosti pokušavajući govoriti umirujućim glasom**
- **Neka djeca znaju da je osjećaj uznemirenosti, straha ili zabrinutosti normalan.** Objasnite da su svi osjećaji u redu (normalizacija i validacija reakcija)
- **Ne uskraćujte im ni vaše osjećaje, objasnite im da je normalno** da odrasli imaju emocionalne reakcije nakon ovakvog neočekivanog događaja i da su sve reakcije normalne. Izraz emocija ne stvara nelagodu, nego je suzbija. Na taj će način djeca imati referentni model, naučit će da vam mogu vjerovati i da vam mogu komunicirati svoja emocionalna stanja.
- **Ohrabrujte djecu da razgovaraju o svojim osjećajima** i uvjerite ih da čak i ako sve izgleda vrlo loše, stvari se mogu riješiti zajedno. Tako ćete lakše pratiti raspoloženje u kojem se nalaze i pomoći im na odgovarajući način.
- **Ako dijete ima krizu bijesa, izraziti riječima razloge ljutnje** može mu pomoći da stekne veću kontrolu tako što će naučiti regulirati bijes (*"Jesi li ljut? Znaš li da je i mama jako ljuta?"*)
- **Ako dijete pokazuje osjećaj krivice, važno je uvjeriti ga u njegovo potpuno otuđenje od događaja** (*"Nije tvoja krivica ako ....."*)
- **Ne upotrebljavajte izraze poput:** *"Znam kako se osjećaš"; "Moglo je biti i gore"; "Ne razmišljaj o tome"; "Bit ćeš jači zahvaljujući ovome."* Ovi izrazi koje svi odrasli koristimo da umirimo sebe mogu spriječiti manifestaciju emocija i bolnih iskustava koja su posljedica katastrofalnog događaja
- **Ne ponašajte se kao da se ništa ne događa.** Povratak u rutinu je važan jer je umirujući. Bolje je ne davati previše poklona ili dodatnih aktivnosti, povratak vlastitim navikama je najprirodnije i najzdravije što možete učiniti, sve dok se to ne dogodi potrebno je umirivati i održavati obiteljsku rutinu što je više moguće.
- **Ne ostavljajte djecu same pred televizorom ili radiom.** Izloženi ljudi imaju prirodnu potrebu dati smisao onome što se dogodilo i iz tog razloga troše puno vremena u potrazi za vijestima na TV-u, internetu i radiju. Važno je da djeca nikad ne ostanu sama kada gledaju emisije o tom događaju. Nemojte im uskratiti priliku da vide vijesti, izaberite trenutak tokom dana ili deset minuta da se zajedno



posavjetujete (prvo odaberete vijest), ostanite s njima i objasnite točno što slušate i gledate. Usmjerite pozornost na najuvjerljivije pojedinosti (na primjer, liječnike koji pomažu) i zatim dajte svom djetetu sve potrebno vrijeme za postavljanje pitanja.

*Ako ne primijetite da se reakcije umiruju i da nema poboljšanje korisno je obratiti se stručnjacima koji će vam pomoći da se bolje nosite sa stresom svoje djece.*