



Dječji vrtić Karlovac

Djeca i potres

Izvori:

1. priručnik: Buljan-Flander G., Prijatelj K., Roje Đapić M.(2021) **Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa.** Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba - za više materijala, edukacija i preuzimanje priručnika posjetiti **web stranicu poliklinike**
2. Save The Children (2021). **Earthquake tips.** Preuzeto s <https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/earthquake-tips>

Korisni videomaterijali za djecu:

1. The Earthquake Plan: <https://www.youtube.com/watch?v=VSvB2US5r-4>



*Ana-Maria Matošević,
pedagoginja*

Izvor: priručnik "Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa" (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba)

-potres može uzrokovati traumatski događaj, što može narušiti **prirodni razvojni put djeteta**

-zato je podrška roditelja i odgojitelja važna u izgradnji djetetove **emocionalne otpornosti**

-moguće reakcije djece rane i predškolske dobi na potres:

-naglašen strah od **odvajanja**
-strah od **samoće i mraka**
-iritabilnost, razdražljivost
-**plač** koji je teško kontrolirati
-**osjetljivost** na najmanje zvukove
-promjene u apetitu
-pojava regresivnih ponašanja (npr. dijete koje je prestalo cuclati prst ponovno ga cucla)

Prije potresa

-roditelji i odgojitelji smireno razgovarati s djecom o potresu na njima razumljiv način – objasniti što bi se moglo dogoditi

-**objasnite im što trebaju napraviti kada se potres dogodi**

-vježbajte situaciju potresa s djecom u vrtiću i u obiteljskom domu – ono će pomoći djeci da shvate što treba učiniti i kako da ostanu sigurni za vrijeme potresa

-pronađite **sigurne točke** u svom domu, pokažite ih djeci i recite im kako odmah moraju ići tamo ako osjete potres

-**raspitajte se kod odgojiteljica i naučite proceduru postupanja vrtića u slučaju potresa kako biste znali gdje se nalazi vaše dijete**

-upoznajte se s nekoliko ostalih roditelja i razmijenite brojeve telefona i upoznajte djecu s njima

-naučite broj telefona vrtića ili mobitela odgojiteljica napamet

Tijekom potresa

-iz prizemnica, pa tako i vrtića **odmah se izlazi van, ako smo na katu, sklanjamo se na sigurno mjesto – ispod stola, pod nosivi zid (jednom rukom držite stol, a drugom rukom zaštitite glavu i vrat)**

-ako nemamo ništa čvrsto ispod čega se možemo sakriti, saginjemo se pored unutarnjeg zida

-**čim trešnja prestane, izlazimo iz građevine na dovoljno sigurnu udaljenost**

-**vrlo je važno ostati smiren kako se djeca ne bi još više uznemirila** – na taj način i ona će modelirati što više smirenu reakciju

-**ako ste vani:** lezite na zemlju na mjestu daleko od zgrada, drveća, uličnih rasvjeta i dalekovoda i ostanite tamo dok trešnja ne prestane

-**potičite distrakciju** (pričanje priče, igračke, duboko disanje...)

-**ako ste u automobilu:** odvezite se do čistog mjesta, zaustavite se i ostanite u automobilu zavezani sigurnosnim pojasevima

Hoće li biti još potresa?

-ako vas dijete pita o novim potresima, recite mu da to nitko sa sigurnošću ne može znati

-nemojte mu obećati da novih potresa neće biti – to može narušiti vaš odnos **povjerenja** s djetetom

-ohrabrite ga podsjećajući ga da ako se potres dogodi, znamo što trebamo činiti

jer imamo **plan** (potičite ga da samo ponovi što nam je činiti)

-prethodno dogovoren plan pruža djetetu **osjećaj kontrole i sigurnosti** (osigurajte da djetetu nadohvat ruke bude i igračka koju može ponijeti sa sobom koja mu nakon potresa može smanjiti strah)

Nakon potresa

-smanjite djetetovu izloženost medijskim izvještavanjima o potresu

-odgovorite djetetu na pitanja koja vam postavlja

-uključite djecu u aktivnosti čišćenja samo ako je to sigurno – djeci je ugodno gledati kako se kućanstvo počinje normalizirati i vole u tome sudjelovati

-potaknite dijete na izražavanje osjećaja straha, tjeskobe ili bijesa

-pažljivo slušajte, pokažite razumijevanje i pružite sigurnost

-recite djetetu da situacija nije trajna i pružite mu zaštitu provodeći vrijeme s njim u igri

-ako vam je potrebna dodatna pomoć, obratite se lokalnim dobrovoljnim organizacijama ili profesionalcima

Je li djetetu potrebna pomoć?

Pratite dijete i pokušajte odgovoriti na pitanja:

-Prošlo je **4-6 tjedana** od potresa – ima li dijete i dalje intenzivne promjene u ponašanju i doživljavanju? (npr. smetnje sa spavanjem, povlačenje, osluškivanje zvukova zbog straha od novih potresa)

-Smetaju li te promjene dijete u svakodnevnom funkcioniranju?

Ako su odgovori potvrdni, bilo bi dobro potražiti stručnu podršku.

Uz navedene preporuke, Hrvatsko psihološko društvo poručuje:

Djeci koja se boje treba:

1. Fizička blizina bliskih ljudi kako bi se povratio narušen osjećaj sigurnosti.
2. Dovoljno vremena i prostora da prepričavaju, crtaju i kroz igru prožive to što se dogodilo.
3. Pomoć odraslih da događaj integriraju u cjelovitu priču tako da im daju riječi tamo gdje ih dijete nema, a kako bi objasnili što se dogodilo.
4. Pomoć odraslih pri povezivanju osjećaja, misli i osjeta u tijelu (npr. "Čujem da su ti se tresle noge jer te bilo strah kada si pomislila da nećeš moći izaći iz prostorije.")
5. Normalizacija ("Čujem da su ti se tresle noge jer te bilo strah kada si pomislila da nećeš moći izaći iz prostorije. Sada su tvoje noge opet dobro, na sigurnom si i sve je u redu.")
6. Omogućiti kontakte s prijateljima i važnim ljudima.
7. Omogućiti distrakciju od teških sadržaja kroz igru, zabavu, crtiće, filmove i igrice i naravno zajedničko ČITANJE.

Djeci koja se boje NE TREBA:

1. Slušanje razgovora odraslih o teškom događaju
2. Praćenje vijesti i pogotovo gledanje videa i fotografija potresom pogođenih ljudi i objekata.
3. Opsežno objašnjavanje koje nadilazi njihove kapacitete da razumiju (jer to samo daje dodatnog materijala za fantazije i strahove).
4. Pretjerano umanjivanje ali i preuveličavanje događaja.
5. Dodatno zastrašivanje.

Vježbe i igre smirivanja

Disanje uz svjećicu

Zamisli da držiš svjećicu.

Duboko udahni i lagano izdahni usmjeravajući zrak prema svjećici.

Želiš da se plamen svijeće pomiče, ali... **NEMOJ JU UGASITI!**

Duboko udahni, laagano izdahni.

Duboko udahni, laagano izdahni.

Duboko udahni... Sada ugasi svjećicu!

Aaahhh...

„Oblak misli – otpuhni misao“

Udahni duboko kroz nos (1-2-3-4).

Izdahni kroz usta (1-2-3-4).

Dok udišeš zrak (1-2-3-4)

zamisli kako oblak nad tvojom glavom nastaje.

Svaku misao koja ti padne na pamet zamisli zarobljenu u oblaku koji je nastao iznad tvoje glave.

Dok izdišeš zrak (1-2-3-4)

zamisli kako oblak nestaje, u trenu se raspline.

Otpuni oblak!

Sada ponovi isto, ali s nekom drugom misli.

Slušaj!

Sjedni uspravno, duboko udahni i izdahni.

Neka tvoje tijelo bude zaista mirno.

Slušaj.

Što čuješ?

Na trenutak zatvori oči kako bi se stvarno mogao usredotočiti.

Koji su zvukovi oko tebe?

Ako još više načuliš uši, što čuješ?

Duboko udahni i izdahni.

Medvjede disanje

Pretvaraj se da si medvjed, spavaš zimski san.

Kad medvjedi spavaju zimski san (hiberniraju), dišu *polaaako* kroz nos – unutra pa van.

Duboko udahni kroz nos i izdahni.

Još jednom duboko udahni kroz nos i izdahni.

Osjeti kako ti je u medvjedem brlogu ugodno i kako si siguran.

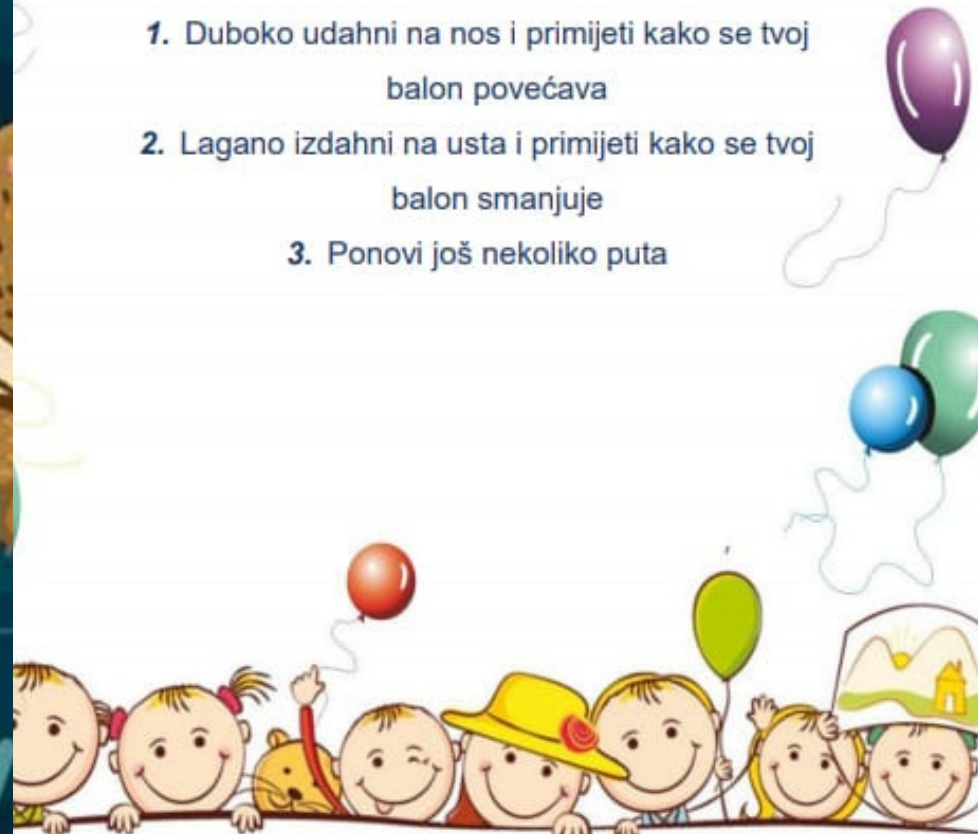
Još jednom polako, duboko udahni kroz nos, a onda izdahni.



„Puhanje balona“

Zamisli da je tvoj trbuh balon.

1. Duboko udahni na nos i primijeti kako se tvoj balon povećava
2. Lagano izdahni na usta i primijeti kako se tvoj balon smanjuje
3. Ponovi još nekoliko puta



Gdje osjećaš disanje?

Sjedni uspravno, malo protresi tijelo, a zatim budi miran.

Duboko udahni i izdahni. Nastavi s dubokim udasima i izdasima.

Razmisli o tome gdje osjećaš zrak u svome tijelu.

Osjećaš li ga u nosu ili ustima?

U prsima ili trbuhu? U lijevom malom prstu na stopalu?

U mislima prati zrak dok ulazi u tvoje tijelo i ponovo izlazi iz njega.

Udahni, izdahni.

Udahni, izdahni. Gdje osjećaš zrak?

Još jednom duboko udahni i izdahni.

„Vruća čokolada“

1. Zamisli da u rukama držiš šalicu vruće čokolade ili kakaa i primakni je ispod nosa
2. Duboko udahni kroz nos kao da mirišeš vruću čokoladu
3. Polako izdahni kroz usta da ohladiš vruću čokoladu
4. Ponovi nekoliko puta.