

## POMOĆ DJECI NAKON PRIRODNIH NESREĆA I KATASTROFA - informacije za roditelje i učitelje -

Prirodne nesreće i katastrofe su osobito uznemirujuće za djecu i mlade. Kad je pogođena šira zajednica, a napuštanje doma može dugo trajati, dječji osjećaj sigurnosti snažno je uzdrman.

Djeca trebaju podršku značajnih odraslih osoba kako bi se nosila sa svojim različitim reakcijama i nakon što završi neposredna opasnost. Važno je da odrasli ostanu sabrani i poručuju djeci da će sve biti u redu. Djeci treba pomoći da se osjećaju sigurno, prihvaćeno i da razumiju vlastite reakcije.

Škole imaju važnu ulogu u pružanja sigurnog i poznatog okruženja. Podrška brižnih odraslih u školi pomaže djeci se lakše vrate uobičajenim aktivnostima i rutinu. U ovim uvjetima izolacije potrebno je pronaći alternativne načine da se održi povezanost prirodnih pripadajućih zajednica, a razred i školska zajednica to jesu.

### ***Oporavak može potrajati***

Premda prirodne nesreće obično traju relativno kratko, stradali se još mjesecima pa i godinama nose s njihovim posljedicama. Osobito je važno da suradnja između svih koji pružaju pomoć i podršku bude usmjerena na zadovoljavanje brojnih potreba djece, obitelji i zajednice jer oporavak nakon prirodnih nesreća traje dugo.

### ***Moguće reakcije djece i mladih na prirodne nesreće i katastrofe***

Nakon traumatskog događaja možemo očekivati cijeli niz reakcija, koje su kod nekih više ili manje prisutne, no zajedničko im je da su to normalne reakcije u takvoj situaciji i da nakon nekog vremena prolaze. One mogu biti misaone, emocionalne, ponašajne i tjelesne.

**Emocionalne:** veliki strah za sebe i druge, ili strah da bi se sličan događaj mogao ponoviti; strah kojeg prije nije bilo (npr. odjednom se bojimo biti sami kod kuće ili se bojimo biti sami u krevetu); ljutnja i svadljivost, svi nas nerviraju i smetaju nam; osjećaj krivnje, mislimo da smo nešto drugačije napravili, možda se nesreća ne bi dogodila;

**Misaone:** zbunjenost i nevjerica (kao da to što se dogodilo nije i ne može biti istina), teškoće koncentracije, učenja i pamćenja; flashbackovi (vraćanja slika događaja);

**Tjelesne:** glavobolja, bolovi u trbuhu, mučnina; nesanica (nemogućnost zaspivanja ili buđenje), promjene u apetitu (slabiji ili pojačan apetit);

**Na planu ponašanja:** nemir, teškoće sjedenja ili stajanja na jednom mjestu, potreba da stalno budemo uz nekoga ili da se osamimo, plačljivost, regresivna ponašanja (povratak na ponašanja koja smo prerasli, napr. starija djeca traže da ih roditelji drže u krilu ili da budu s njima pri uspavlivanju).

Težina dječjih reakcija ovisit će o njihovim specifičnim rizičnim faktorima (izloženost aktualnom događaju, ozljede samog djeteta, ozljede ili gubitak bliske osobe, razina roditeljske podrške, odlazak iz doma i zajednice, razina fizičkih razaranja, ranije traumatsko iskustvo ili postojanje psihičkog poremećaja).

### ***Kada se obratiti za pomoć?***

Odrasli trebaju kontaktirati stručnjake ako dijete pokazuje značajne promjene u ponašanju ili bilo koji od sljedećih simptoma **kroz duže vrijeme**:

**Predškolaka djeca:** sisanje palca, mokrenje u krevet, „zaljepljenost“ za roditelje, teškoće sa spavanjem, gubitak apetita, strah od mraka, vraćanje na ponašanje primjereno djeci mlađe dobi, povlačenje od prijatelja i promjene u svakodnevnoj rutini.

**Mlađa školska djeca:** razdražljivost, agresivnost, „zaljepljenost“ za roditelje, noćne more, izbjegavanje škole, slaba koncentracija, povlačenje od prijatelja ili iz uobičajenih aktivnosti.

**Adolescenti:** teškoće sa spavanjem i apetitom, uzbuđenost, porast sukoba, pritužbe na bolove u tijelu, slaba koncentracija, učestalo kršenje pravila i zakona.

Kod manjeg broja djece može postojati rizik razvoja posttraumatskog stresnog poremećaja. Simptomi mogu uključivati gore spomenute, kao i ponovno proživljavanje nesreće za vrijeme igre i/ili snova, strah da će se nesreća ponoviti, osjećaj da se nesreća ponovno događa, izbjegavanje svega što podsjeća na nesreću, emocionalna zakočenost tijekom razgovora, jako reagiranje na uobičajene podražaje. Premda rijetko, pojedini adolescenti mogu razmišljati ili planirati samoubojstvo ukoliko pate od ozbiljnih problema psihičkog zdravlja kao što je depresija. U ovakvim slučajevima odrasli trebaju obavezno potražiti pomoć stručnjaka.

### ***Savjeti za roditelje i učitelje***

**Ostanite sabrani i postupajte umirujuće.** Djeca, osobito mlađa, primjećuju znakove naše uznemirenosti. Gubitak i razaranje ne možete prikriti, ali naglasite što sve zajednica poduzima da se umanje štetne posljedice i pokrene obnova. Koliko god je moguće, uvjerite dijete da će se obitelj i zajednica pobrinuti za njega i da će se život vratiti u normalu.

**Dopustite da izraze svoje osjećaje.** Dozvolite djeci da govore o svojim osjećajima i brigama i da pitaju sve što ih zanima o kriznom događaju. Slušajte i pokazujte suosjećajnost, to im je vrlo važno. Dajte im do znanja da su njihove reakcije normalne i očekivane.

**Ohrabrite djecu da govore o događajima povezanim s nesrećom.** Djeci treba omogućiti prilike da razgovaraju o svojim iskustvima. To mogu biti različite aktivnosti, verbalne i neverbalne, kao što su crtanje, pričanje priča, glazba, predstavljanje, audio i video snimanje i sl. Ako treba, zatražite pomoć školskog psihologa, pedagoga ili socijalnog radnika oko ideja ili vođenja razgovora.

**Promičite pozitivno suočavanje i vještine rješavanja problema.** Aktivnosti bi trebale pomoći djeci da konstruktivno rješavaju svakodnevne probleme, posebno one vezane uz krizni događaj ili situaciju. Dobro je uključiti djecu u razne aktivnosti u kojima se oni mogu osjetiti od pomoći.

**Naglašavajte dječju otpornost.** Fokusirajte se na njihove sposobnosti. Pomozite im da vide što su u prošlosti uspješno činili, a pomoglo im je da se nose sa strahom ili uznemirenošću. Ukažite im na primjere zajednica koje su također doživjele prirodne nesreće i uspjele se oporaviti.

**Jačajte dječja prijateljstva i vršnjačku podršku.** Djeca s jakom emocionalnom podrškom bolje se suočavaju s nedaćama. Odnosi s vršnjacima mogu im poslužiti kao primjer kako se nositi s nesrećom i kako smanjiti izolaciju. U situacijama velikih prirodnih nesreća, kad se obitelji evakuiraju, prekidaju se i dječja prijateljstva. Nerijetko, roditelji zbog vlastitog stresa ne pružaju dovoljnu podršku djeci. Stoga, aktivnosti u kojima se traži da djeca međusobno surađuju u malim grupama mogu itekako pomoći

jačanju podržavajućih odnosa s vršnjacima. U uvjetima fizičke izolacije, neophodno je pronaći alternativne načine da djeca ostanu povezana: Skype, Viber, WhatsApp i slično.

**Vodite računa o vlastitim potrebama.** Posvetite pozornost osnovnim potrebama, kao što su hranjenje, opuštanje i spavanje. Izbjegavajte alkohol i lijekove da bi ste se osjećali bolje.

### ***Posebne informacije za škole***

**Formirajte školski krizni tim.** Tim treba analizirati razinu pogođenosti učenika i osoblja škole, te njihove potrebe, održavati komunikaciju sa svim službama na terenu koje brinu o uklanjanju posljedica prirodne nesreće ili katastrofe, raditi na normalizaciji rada škole, pružati djeci i odraslima pravodobne i provjerene informacije.

**Identificirajte djecu i mlade koji su visoko rizični i planirajte intervencije.** Intervencije mogu uključivati razgovore u razredu (u ovom slučaju u virtualnom razredu, napr. na SRO), individualno savjetovanje, savjetovanje u malim grupama, razgovore s obiteljima. Iz razgovora u razredu i konakata sa učiteljima i roditeljima, školski krizni tim može pomoći odrediti kojim učenicima je potrebno savjetovanje. Također treba potaknuti učenike i roditelje da se u slučaju potrebe javljaju pružateljima psihološke podrške.

**Osigurajte vrijeme za razgovor s učenicima o događaju.** Ovisno o situaciji, učitelji mogu voditi razgovor u razredu (virtualnom), učenici mogu razgovarati sa školskim psihologom ili drugim stručnjacima za pružanje psihološke podrške izvan škole. Razgovori pomažu djeci da steknu realniju percepciju događaja. Također ohrabruju učenike da razviju učinkovite načine suočavanja, pomažu da uvide kako i njihovi vršnjaci imaju slična pitanja i potiču ih na jačanje vršnjačke potpore. **Učitelji ne bi trebali voditi takve razgovore u slučaju da su učenici teško pogođeni nesrećom ili ako su i sami pod velikim stresom!**

**Osigurajte vrijeme u kojem osoblje škole može govoriti o svojim osjećajima i podijeliti osobna iskustva.** Članovi školskog kriznog tima koji su pod povećanim pritiskom trebaju dobiti podršku od obučanih stručnjaka u području mentalnog zdravlja.

### ***Kako pomoći djeci da se prilagode na promjenu mjesta boravka nakon prirodne nesreće ili katastrofe?***

Česta potreba da se nakon nesreće ljudi premjeste na drugo mjesto stvara dodatne izazove u procesu suočavanja. Može povećati socijalni i psihološki stres djece i odraslih. Na djecu najviše utječu: reakcija njihovih roditelja i članova obitelji, dužina boravka izvan doma, priroda njihovog vlastitog načina suočavanja i emocionalnog reagiranja, mogućnost da ostanu povezani s prijateljima i drugim poznatim ljudima kao i uobičajenim aktivnostima. Koliko god je to moguće, roditelji i druge osobe koje skrbe o djeci trebali bi:

- Omogućiti djeci da viđaju svoje prijatelje, a u uvjetima izolacije da ih čuju i kontaktiraju putem dostupnih sredstava komunikacije.
- Kada idu u privremeni smještaj ponijeti osobne predmete koji su djetetu važni.
- Uspostaviti dnevnu rutinu kako bi dijete obnovilo osjećaj sigurnosti i kontrole nad svojim životom, pri čemu je osobito važan što brži povratak u školu (a u uvjetima izolacije, u razrednu sredinu).
- Pružiti prilike djeci da iznose svoje ideje i pažljivo slušati što ih brine.

- Biti osjetljivi za potrebe djeteta kao i za stanje prouzročeno prekidom njima važnih veza zbog promjene mjesta boravka (ili radi izolacije same).
- Uzeti u obzir razvojnu razinu i jedinstveno iskustvo svakog djeteta; važno je zapamtiti da kao što se djeca razlikuju, tako će se razlikovati i njihov odgovor na prekide veza zbog promjene mjesta boravka (izolacije).

Osim toga, školsko osoblje bi trebalo:

- Odrediti koji je status svakog djeteta u školi: kontaktirati svako dijete koje je odsutno i to zabilježiti. Utvrditi potrebe djece čiji je dom uništen ili oštećen.
- Informirati se o adresama i brojevima mobitela svakog učenika koji je morao promijeniti mjesto boravka. Ohrabriti vršnjake da mu pišu ili ga nazivaju.
- Formirati savjetodavni odbor učenika koji će izvještavati učitelje i ravnatelja o izvorima i promjenama u rutini koji pomažu učenicima u suočavanju s kriznom situacijom.
- Slušati i promatrati ponašanje učenika. Potrebno im je vrijeme da shvate i prilagode se kroznom događaju. Potpuno je normalno da stalno iznova raspravljaju o događaju. Pružite im priliku da razgovaraju i o tome kako se nose s njime. Koristiti kreativne aktivnosti (slikanje, dramtizacija, muzika, fotografiranje itd.) kako bi im pomogli izraziti osjećaje.
- Pomoći obiteljima da se povežu s izvorima pomoći u zajednici. Omogućiti različitim službama, udrugama, društvima da u školi ponude svoje usluge. Osigurati da djeca dobiju potrebnu medicinsku i emocionalnu pomoć.
- Uključiti informacije o potencijalno traumatskom događaju u odgovarajuće nastavne sadržaje.

*Izvori:*

*National Association of School Psychologists: Philip J. Lazarus, Shane J. Jimerson & Stephen E. Brock: Helping children after a natural disaster: Information for parents and teachers.*

*Prilagodila Snježana Marohnić 23.3.2020 iz letka Društva za Psihološku Pomoć korištenog prilikom pružanja psihosocijalne podrške za vrijeme poplave u Slavoniji 2014.*