

Dječji vrtić Jarun
Bartolići 39A
Zagreb
23.03.2020.

Dragi roditelji!

Jučerašnji potres sve nas je potresao – od samog fizičkog potresa, do našeg unutarnjeg potresanja, na psihološkoj razini.

Nadamo se da ste svi dobro!

Trenutno se nosimo s dvije velike stresne situacije i normalno je da Vam se izmjenjuju razni osjećaji, a pogotovo strah.

Normalno je da ste jučerašnji dan još uvijek proveli u svojevrsnom iščekivanju, vjerojatno ste bili napeti, u šoku i nevjerici, na trenutke preplavljeni strahom I lako moguće da su Vam se vraćale slike/zvukovi iz samog trajanja potresa. I normalno je da to potraje neko vrijeme... To su normalne reakcije u ovako jedno nenormalnoj situaciji.

Pogotovo je trenutno teško jer se događaju dvije stvari i teško je uskladiti dvije zapravo kontradiktorne upute – vezano za korona-virus da ostanemo u kući, a istovremeno izlazak iz kuće radi potresa. Vjerujemo da su mnogi od Vas koji su u samoizolaciji bili dodatno opterećeni ovime....

Djeca (kao i mi odrasli) teže možemo pojmiti jednu nevidljivu opasnost kao što je jedan maleni virus. Ali potres su vjerojatno osjetila, vidjela popadane stvari, izjurili ste iz stana....

Može im pomoći da pričaju o tome, da crtaju, proigravaju ovu situaciju. Ukoliko to čine, nemojte im to braniti. Djeca kroz igru proživljavaju razna iskustva, tako ih integriraju i tako imaju mogućnost kontrole.

Ponekad Vam se možda čini da dajemo zbunjujuće upute – jer kažemo pričajte s djecom, ali ne previše. Dajte im informacije, ali nemojte ih opterećivati detaljima.

Teško je baš precizirati sve. U svakom slučaju, djeca osjećaju Vas kao roditelje, ali i situaciju oko sebe, osjećaju strah i tjeskobu odraslih. Važno je pričati s djecom, prilagoditi njihovoj dobi i njihovim individualnim kapacitetima i važno je okrenuti se naprijed. Tako npr. kada ste i pričali strahu/potresu, recite – „a sad bi mogli slagati kocke, napraviti kolač, nazvati baku....“ Ili pitajte dijete što bi sada radilo.

I dalje ističemo važnost umjerenog izlaganja vijestima, i to iz provjerenih izvora! Molimo da se držite uputa Kriznog stožara, da unatoč svemu budete odgovorni.

Njegujte i dalje osjećaj zajedništva (na siguran način 😊), nastojite zadržati rutinu i pomognite djeci da se strukturira dan, u ovom zahtjevnom vremenu.

Ukratko dajemo još neke korisne linkove koji su dijelom i izvori našeg teksta, kao i infografiku Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

<https://zgpd.hr/2020/03/22/o-panic/>

<https://www.koronavirus.hr/snasle-su-nas-dvije-opasne-situacije-pandemija-i-potres/270>

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/smjernice-za-roditelje-potres-kako-si-mozemo-pomoci/>

Potres



I ovo će proći...

Što se dogodilo?

Traumatsko iskustvo jer osjećamo da je ugrožen život, zdravlje i dobrobit nas, nama bližnjih i ostalih građana s kojima se možemo poistovjetiti.

Zašto nam je jako teško?

Osim samog traumatskog događaja (potresa), nalazimo se u kriznoj situaciji zbog korona virusa, tjeskobni smo kao zajednica. Upute za samozaštitu od potresa i virusa su se činile kontradiktornima i to je stvorilo dodatnu konfuziju.

Koje su normalne reakcije?

Nakon prvotnog šoka sve emocije su normalne i važno je "dati si dozvolu" da ih proživimo.

Kako si možemo pomoći?

Brigom za osnovne potrebe (tako da jedemo, pijemo, da smo na toplom), kada imamo potrebu - dijeljenjem emocija s bližnjima, pružanjem podrške jedni drugima, vraćanjem uobičajenim aktivnostima, onim što nas inače opušta, pravovremenim informiranjem i praćenjem uputa institucija

Što može odmoći?

Pregledavanje i širenje lažnih i/ili senzacionalističkih informacija iz neprovjerenih izvora, validiranje "normalnosti" svojih i tuđih emocija i reakcija na "nenormalne" uvjete i okolnosti, zagovaranje već raširenih ideja o tome da smo kažnjeni, da nas čeka i nešto gore (to su pokušaji umanjivanja vlastite bespomoćnosti koja nam je svima teška)

