

Dječji vrtić Jarun
Bartolići 39A
Zagreb
03.03.2022.

Dragi roditelji,

Koliko god nam je nevjerojatno o ovome pisati, trenutno svjedočimo ratu Ukrajini. Ratu koji teoretski može eskalirati dalje i ratu koji je u Hrvatsku već doveo ljude koji su izbjegli iz svojeg doma.

Slušanje aktualnih vijesti, gledanje slika i slušanje zvukova sirena, mnoge ljude s naših prostora ponovno sjeća na vlastita, ne tako davna iskustva rata. Cijeli svijet je potresen aktualnim zbivanjima i suosjeća s Ukrajinom. Ljudima s naših prostora se uz aktualno zaprepaštenje, „otvaraju stare rane“. Naviru sjećanja na vlastito izbjeglištvo ili prognaništvo, na primanje rodbine, na gledanje vijesti i možda gubitak drage osobe. Možda su neki od Vas tada bili djeca predškolske dobi i pohađali upravo vrtić Jarun pa se i sami sjećate nekih događaja iz tog perioda. Još uvijek rade neki naši djelatnici koji se vrlo živo sjećaju odlazaka u skloništa sa svojim skupinama i rada u tim ratnim vremenima.

Moguće je da imate različite reakcije koje se mogu javiti u ovakvim okolnostima, a to su primjerice osjećaj nevjericice i distanciranosti ili osjećaj kao da ste u nekom drugom filmu, kao da to nije stvarnost. Moguće je i da se teže koncentrirate, da imate teškoća s prisjećanjem ili pamćenjem ili da osjećate neku generalnu zbunjenost ili da imate previše misli odjednom. Neki ljudi osjećaju tugu, strah, bespomoćnost i tjeskobu. Neki ljudi osjećaju silnu krivnju što su možda sretni jer rat je „tamo negdje daleko“. Neki ljudi su silno ljuti – na Putina, na političare, na reakcije drugih ljudi, možda i na sami sebe.... Neki pak su sasvim tupi ili bezvoljni. Moguće je da imate povećani ili smanjeni apetit, da lošije spavate ili da lošije sanjate. Neki ljudi mogu imati tjelesne senzacije poput grča u želucu ili mučnine. Neki ljudi ne osjećaju ništa od ovoga i možda se osjećaju loše radi toga.

Sve ove reakcije su normalne. suočavanje s ratnim zbivanjima u nedalekoj blizini, dovodi do niza raznih reakcija. One su način na koji se naš organizam suočava s ovim šokantnim vijestima. Uza sve to, za nama su gotovo dvije godine života u uvjetima pandemije i dva velika potresa. Zaista se nakupilo svašta i naši kapaciteti nošenja sa stresom su načeti - i istovremeno su narasli kroz ova naša iskustva. Iskustva rata koja već imaju ljudi s ovih prostora, koliko ih čine ranjivijima, istovremeno su mnoge ljude i ojačala.

Važno je biti svjestan da su sve ove reakcije moguće, da su normalne i važno je imati na umu da ih ne možemo sakriti od djece. Djeca osjećaju atmosferu u kući, ona vide zaprepaštena lica, možda i suzu koju brišete. Slušaju vijesti s Vama i čuju kako komentirate aktualna događanja.

Naravno da ih ne možemo staviti pod stakleno zvono, ali je važno sljedeće:

- Radije recite da ste tužni, ljuti, uplašeni onim što vidite i čujete – nego da kažete „ma nije mi ništa“. Prilagođeno dobi recite da Vas je snimka podsjetila na nešto što ste Vi ili baka ili djed ili netko drugi doživjeli i rastužila. Dodajte što Vam pomaže da se osjećate bolje – „kada se malo isplačem“ ili „kada popričam s tatom“ ili „kada se zagrlimo“ jer je djeci važno znati što može pomoći Vama, pa onda i njima.
- Ukoliko Vas trenutna zbivanja jako uznemiruju – radi prijašnjih ratnih iskustava ili nekih drugih Vaših osobnih iskustava, podijelite to s Vama bliskim osobama. To je također briga za sebe. Ukoliko je potrebno, potražite i stručnu pomoć.
- Provjerite što djeca znaju, što su načuli – što oni misle i koje su njihove moguće fantazije o svemu. Pa objasnite ono što su krivo shvatila...

- Recite kako se osjećate. I recite što će vam pomoći da se osjećate bolje – tako će se djeca umiriti.
- Razgovarajte o tome gdje, kada i s kim se osjećate sigurni, i djeca i Vi, i što možete poduzeti da se osjećate sigurni – otići na sigurno mjesto, osobi uz koju se osjećate sigurni, ponijeti pripremljene stvari. Korisno je da i djeca i odrasli osvijeste i usredotoče se na ono što mogu poduzeti i na što mogu utjecati.
- Objasnite kako možda možete pomoći – novčanom donacijom za humanitarnu pomoć u Ukrajini, ili nekim prilogom za pomoć ljudima koji će doći u Hrvatsku.
- Najvažnije od svega, objasnite im kako mogu biti prijatelji, ukoliko neko dijete iz Ukrajine dođe u susjedstvo ili u vrtić.
- Djeca svoje doživljaje prorađuju kroz igru, kroz crtanje, ples i razgovor. Omogućite im ove kanale izražavanja sebe i prorade različitih doživljaja.

U situacijama koje nisu pod našom kontrolom, osjećamo se bolje kada ipak imamo kontrolu nad nekim stvarima:

- Koliko ćemo gledati vijesti i iz kojih izvora
- Imati s važnim osobama dogovoreno mjesto pronalaženja i način kontaktiranja
- Informirati se o mogućim skloništima u slučaju bilo kakve opasne situacije

Ukoliko imate potrebu za podrškom, javite nam se! Ili se možete javiti u TESU – psihološki centar – telefon za psihološku pomoć 01/4828888 ili mail psiho.pomoc@tesa.hr kao i drugim stručnjacima prema Vašem izboru.

Tekst priredili psiholozi vrtića prema izvorima koje toplo preporučamo i Vama za daljnje čitanje:

- Familylab Hrvatska – O retraumatizaciji i vlastitim postupcima u trenutnoj situaciji
<https://nam12.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2F297198160342121%2Fposts%2F5047573235304566%2F%3D%3Dn&data=04%7C01%7C%7C1876290d7fca45d318a408d9fc8d4c69%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaa%7C1%7C0%7C637818506062854276%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWlloiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzliLCJBTiI6IjEhaWwiLCJXVCi6Mn0%3D%7C3000&sdta=9KtKVZuAt3ZRwAikRqAG37WnwyJPDtJD2GWBf8AXZZ4%3D&reserved=0>
- Hrabri telefon – Kriza u Ukrajini – što reći djeci?
<https://nam12.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2F526959337318547%2Fposts%2F5510722885608809%2F%3D%3Dn&data=04%7C01%7C%7C268b5a1a5c0e4c82e46608d9fc8dbc3a%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaa%7C1%7C0%7C637818507936472818%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWlloiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzliLCJBTiI6IjEhaWwiLCJXVCi6Mn0%3D%7C3000&sdta=G5UsM%2F0x4FQsjWxyPDz%2Fb%2FRwAkvKSzhBX00P3kBCKzM%3D&reserved=0>
- Forum za slobodu odgoja – Kako s djecom i mladimo razgovarati o ratu u Ukrajini
<https://fso.hr/fso-publikacije/kako-s-djecom-i-mladima-razgovarati-o-ratu-u-ukrajini/>

Stručni tim i ravnateljica vrtića