RODITELJSTVO U KRIZNOJ SITUACIJI

Nalazimo se u krizi koju nismo očekivali, o kojoj nismo imali nikakvu ideju da će nam se dogoditi, za koju ne znamo koliko će trajati i kakve sve posljedice će imati. Definitivno nas je izbacila iz zone komfora i stavila u poziciju žurnog učenja, snalaženja u novim situacijama i prilagođavanja.

Životi su nam se značajno promijenili. Pojavili su se različiti osjećaji, brige, pitanja, očekivanja…

Krizne situacije su iznimno stresne, a za neke i traumatične osobito ako se suočavaju s bolešću, gubitkom posla, izolacijom od bliskih osoba... Traumatske događaje poput pandemije, potresa ili nekog osobnog gubitka uvijek karakterizira jak intenzitet samog događaja i gubitak slike svijeta kao sigurnog mjesta. Reakcije na njih su neizbježne i univerzalne. To znači da nakon takvog događaja svaka osoba, bilo da je odrasla ili dijete, primjećuje kod sebe različite promjene što su „normalna“ ponašanja i/ili reakcije u „nenormalnim okolnostima“. One se mogu manifestirati na različite načine kroz naše misli, osjećaje, tjelesne reakcije i ponašanje. Tako se može dogoditi da nas okupiraju pesimistične misli, propitkivanje smisla, može se pojaviti nedostatak koncentracije i rastresenost, zaboravljivost. Osjećaji mogu biti različiti, od straha, tuge, ljutnje do razdražljivosti, tjeskobe, zbunjenosti i brige za sigurnost. I naše tijelo može reagirati npr. glavoboljama, mučninama, probavnim smetnjama, promjenama u apetitu, bilo kao smanjenom ili značajno pojačanom… I u ponašanju možemo zamijetiti promjene često u vidu smanjenog sudjelovanja u uobičajenim aktivnostima, povlačenju, plačljivosti, osamljivanju ili, suprotno, pojačanom potrebom za društvom, agresivnim ponašanjem. Sve ove reakcije su individualne i mogu se javiti u različitom broju i intenzitetu. Kada se dogodi traumatski događaj ili kriza, bilo da je na razini obitelji, neke uže zajednice u koju smo uključeni (npr. prijatelji, razred, sportski klub, suradnici na poslu) ili u široj društvenoj zajednici, u nju su izravno ili neizravno uključena i djeca kao članovi tih zajednica.

Sve navedene reakcije na krizu mogu se pojaviti i kod djece na neke od načina i u različitim intenzitetima, a često su povezana s našim reakcijama i ponašanjima koja nesvjesno prenosimo na okolinu. Kod djece možemo naići i na neuobičajena ponašanja, potpuno suprotna od dosadašnjih. Npr. može se dogoditi da izrazito marljivo i zainteresirano dijete za školu, sada postane potpuno nemotivirano i odbija svaku aktivnost ili da se pojave neobjašnjivi bolovi u trbuhu, mučnine, glavobolje. Zbog toga je važno sa odrasli budu u mogućnosti brinuti za sebe na dobar način i da pokažu djeci svojim primjerom pozitivne strategije nošenja sa stresom.

Djeca promatraju odrasle, prije svega roditelje, čuju njihove komentare, razmišljanja, ali i vide neverbalne znakove zabrinutosti, uznemirenosti, straha. Nije dobro umanjivati ili negirati ozbiljnost situacije ili svoje osjećaje jer djeca vide i znaju da je situacija neuobičajena, da nešto nije u redu. Ako s njima ne razgovaramo, djeca će sama stvoriti u glavi svoju sliku i objašnjenja koja mogu biti i znatno teža i više zastrašujuća od realnih. Često se roditelji pitaju kako razgovarati, što reći? Mi, odrasli nekada imamo potrebu puno govoriti i detaljno objašnjavati a djeca trebaju kratku i jasnu informaciju. Poslušajmo pitanja djeteta i na njih odgovorimo u skladu s njegovom razvojnom dobi, izrazimo svoje osjećaje, recimo da smo tužni ili zabrinuti, ali i da ćemo nastojati napraviti sve što je u našoj mogućnosti da bude bolje. I svakako svojim postupcima šaljimo poruku da smo tu i tražimo pozitivne načine nošenja s krizom.

U iznimno teškim okolnostima svima nam je potrebno steći ili povratiti osjećaj sigurnosti i kontrole nad situacijom što ćemo najprije postići vraćajući se u uobičajene aktivnosti u skladu s realnim mogućnostima. To znači da je važno imati strukturu dana, iako smo cijeli dan kod kuće svakako se obući, ne ostati u pidžami, obaviti redovitu higijenu, planirati i rasporediti aktivnosti: što će djeca samostalno raditi, što ćemo zajedno, zadržati rituale koje smo imali ili ih uvesti kako bismo razvijali zajedništvo u obitelji (npr. zajedničko čitanje ili gledanje filmova, društvene igre, ples, vježbanje)…

Kriza svakako predstavlja teškoću, ali je važno u njoj pokušati pronaći i vidjeti priliku. Priliku za promjenu i unapređenje onoga što smo prije htjeli, a nismo mogli ili imali vremena. Ali i kod promjena i očekivanja koja ćemo si postaviti važno je imati na umu da ona budu realno ostvariva kako si ne bismo postavili još jedno opterećenje (primjerice naučit ću ja ili dijete strani jezik, a znam da to iziskuje puno vremena i napora koje sada ne mogu uložiti).

I, ne zaboravite, svaki dan učinite nešto dobro za sebe.

Naučite djecu da i oni svakodnevno imaju svoju ugodnu pozitivnu aktivnost.

***Pravo putovanje u kojem dolazimo do otkrića ne sastoji se***

***u traženju novih krajolika, već u novom načinu gledanja.***

***Marcel Proust***

Renata Glavica, dipl. psiholog