PSIHOLOŠKI ASPEKTI RADA S DJECOM U VRTIĆU ZA VRIJEME PANDEMIJE KORONAVIRUSA I POSLIJE POTRESA

Dječji vrtići su prestali s redovnim radom zbog pojave pandemije, kako bi se spriječilo širenje virusa i zaštitilo zdravlje naše djece, ali i odraslih. Za sada ne znamo koliko dugo djeca neće redovito dolaziti u dječji vrtić, ali znamo da je nekim roditeljima i dalje potrebno omogućiti brigu za njihovu djecu. Ovo je potpuno nova situacija za sve nas i moramo pratiti posebne upute kako se ponašati da bismo očuvali svoje, a i zdravlje drugih, koju je još dodatno otežao razoran potres koji se dogodio u Zagrebu.

Takvi događaji nazivaju se kriznim događajima, što znači da su:

a) Iznenadni i/ili rijetki događaji koji su izrazito uznemirujući i stresni za većinu ljudi
b) Uključuju prijetnju ili doživljaj gubitka osoba, stvari ili vrijednosti važnih za osobu ili skupinu
c) Ljudi imaju osjećaj da ne mogu sami svladati (izaći iz krize) koristeći uobičajene mehanizme suočavanja
d) Ugrozili ljude na način da dovode do gubitka i uzrokuju osjećaj bespomoćnosti, gubitka kontrole i unutarnje ravnoteže

Nakon kriznih događaja, kod većine ljudi se pojave slične reakcije i ponašanja, koja se mogu razlikovati po vrsti i jačini. To su normalne i uobičajene reakcije na nenormalnu situaciju.

One su bolne i dio:

- Prirodnog procesa suočavanja s traumatskim događajem
- Biološka/psihološka obrana organizma
- Proces prorade iskustva.

Te reakcije se uglavnom javljaju odmah, ali se mogu javiti i kasnije, te mogu trajati kroz neko vrijeme.

Djeca koja će u ovim danima doći u vrtić, bit će pod dojmom svega što se događa proteklih dana, od pandemije do potresa.

Predškolska djeca nemaju još dovoljno zrele kognitivne kapacitete, pa ne mogu pojmiti sve što se događa, pogotovo ne u dugoročnom smislu. Međutim, mogu osjećati atmosferu oko sebe, pogotovo onu u kući. Djeca su osjetljiva na osjećaje odraslih osoba oko njih, pa iako ne razumiju nužno u spoznajnom smislu što se točno događa, osjećaju tjeskobu i nesigurnost svojih roditelja.

Djeca dolaze iz različitih obitelji

Djeca koja će dolaziti, dolazit će iz različitih obitelji~~,~~ koje su različito pogođene trenutnom situacijom i koje se na različite načine nose s ovom situacijom (npr. prijašnje bolesti užih i daljnjih članova obitelji, samoizolacije radi kontakta s nekim ili „samo“ boravak kod kuće radi opće preporuke, pogođenost potresom i štete u stanu, pogođenost potresom drugih važnih članova obitelji). Djeca mogu imati izraženije neke reakcije ako dolaze iz obitelji koje od prije imaju neke faktore rizika, kao npr. razvod roditelja i loši odnosi među roditeljima, neredoviti kontakti s roditeljem s kojim dijete ne živi, ili ranija teška bolest ili smrt nekog od roditelja…

Obitelji koje moraju djecu zbrinuti u vrtiću u ovom periodu, sigurno spadaju u rizičnije skupine (moraju fizički odlaziti na posao što može biti dodatno stresno, nemaju dovoljno ili adekvatne socijalne podrške….).

Djeca sada mogu imati različite reakcije

- Biti tjeskobna i brinuti se za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba
- Biti uplašena, povučena, plačljivija
- Reagirati većom separacijskom tjeskobom pri dolasku u vrtić
- Biti „ljepljiva“ za roditelja ili odgojitelje
- Pokazivati razdražljivost, svadljivost, agresivnost
- Imati izraženiji motorički nemir, kraću pažnju
- Nedostatak interesa
- Mijenjati neke navike (jelo, spavanje)
- Češće mokriti u gaćice (preko dana, i pri spavanju)
- Tražiti više svoje prijelazne objekte
- Imati povećanu osjetljivost na zvukove (prasak, lupanje vratima…).

Ukoliko je ranije nešto od navedenog bilo prisutno – sada može biti još izraženije

Vrtić sada?

Dolazak u vrtić će nekoj djeci možda pružiti dobrodošlu promjenu od boravka kod kuće, međutim, izmijenjeni uvjeti (malo djece, drugi odgojitelji, nepoznata djeca, drugi objekt) mogu kod neke djece povećati tjeskobu.

Važno je da im u vrtiću nastojimo pružiti maksimalno moguću sigurnost i prihvaćanje, koliko je god to moguće u ovim uvjetima. Trenutno se nalazimo u novoj i nepoznatoj situaciji, koja je neizvjesna i izvan naše kontrole.
Kako bismo djeci olakšali nošenje s tom situacijom, važno je nastojati ju normalizirati, tako da se uspostavi struktura, a raznim dnevnim aktivnostima i rutinama vrati djeci osjećaj sigurnosti i predvidivosti.
Pritom je vrlo važno omogućiti djeci iskazivanje svojih osjećaja i pomoći im da se s njima nose.

Preporuke za rad s djecom:

Prvi dan/ili u tijeku tjedna, po dolasku nove djece i/ili novog odgojitelja

- kada dođu sva djeca, iza doručka, napraviti zajednički razgovor:
- svakako reći - sada smo tu u ovom vrtiću jer ne rade svi vrtići, nema puno djece, ja sam vaša teta u ovim danima, brinut ću se za vas (iako ste to možda rekli pri dolasku djeteta)
- pitajte ih kako su provela prošle dane, pa će vjerojatno početi pričati o koroni ili potresu
- pustiti djecu da kažu što znaju/što su doživjela
- ako djeca sama ništa od toga ne spomenu, samo ukratko pitajte jesu li čula za koronavirus ili potres i recite da ćete im vi sada reći koja su pravila u vrtiću, jer je važno da svi znamo što nam može pomoći
- ne pričati previše o tome, usmjeriti se na ono što možemo napraviti u određenoj situaciji – kada je potres, odmah morate doći kada vas pozovem i stanemo u red i idemo van na dvorište ILI važno je da peremo ruke~~,~~ jer tako pomažemo da svi ostanu zdravi ILI kada kašljemo, da kašljemo u lakat
- podsjetiti na važnost higijene, istaknuti kako je to **važan posao u kojem mogu i djeca pomoći**
  - ✓ napravite plakat s podsjetnikom za pranje ruku/zaštitu pri kihanju i kašljanju
  - ✓ smislite vrtićku pjesmicu/rimu za pranje ruku – koja traje 20sek koliko treba trajati i pranje ruku

Općenito sve dane

- Njegovati općenito rutinu i rituale (vrtićki uobičajeni ritam svakako pomaže u tome) – npr.
  - ✓ zajednička aktivnost u danu – staviti stolice u krug i razgovarati, pričati priču, čitati slikovnicu, pjevati
  - ✓ „naša“ pjesma kao ritual u nekom dijelu dana (prije ručka/doručka/oblačenju za odlazak van)
  - ✓ posebne pozdrave pri dolasku djece u vrtić – smislite nešto što ne uključuje izraziti fizički kontakt, pa se pozdravite sa svima na isti način (neki pokreti rukama, palac gore, namigivanje…)
  - ✓ svaki dan prije ručka reći na čemu smo danas zahvalni ili što nam je bilo lijepo (da se usmjeravamo na pozitivne aspekte)
- S obzirom da se radi o djeci iz raznih skupina/objekata – raditi na povezivanju djece i osjećaju pripadnosti ovoj skupini – smisliti ime skupine, nacrtati plakat skupine, puno pjevati (jer pjevanje povećava osjećaj zajedništva) i druge aktivnosti za povezivanje grupe
- Povremeno ponoviti pravila/postupak u slučaju potresa (vježbati)

- Omogućiti djeci proradu doživljaja kroz igru i kreativno izražavanje – ne uplašiti se ako glume/crtaju potres, ili pranje ruku i sl. radi virusa, to je normalno i dobro je da to rade!
  - ✓ Ponuditi materijale – kutić građenja, kućice, figurice
  - ✓ Obogatiti obiteljske kutiće i kutić liječnika (maskice za lutke, paziti da ih djeca ne stavljaju sebi na usta)
  - ✓ Kreativno izražavanje crtanjem, modeliranjem, dramatizacijama
- Čitati slikovnice – pričati priče
- Organizirati česte tjelesne aktivnosti
- Ponuditi materijale koji pomažu u smirivanju - pijesak, glina, plastelin, gužvanje papira
- Služite se humorom, često se šalite.

Izražavanje osjećaja

- Posebno je važno djetetu omogućiti da izrazi svoje osjećaje
- Prihvatite sve osjećaje koje djeca izražavaju i pokažite razumijevanje
- Ako djeca spominju da se boje ili da su se roditelji bojali - normalizirajte djeci cijelu situaciju. Recite im da je normalno da smo nekada zabrinuti i zbog toga oprezniji i da su to osjećaji koje svi ljudi imaju, pogotovo u ovakvoj situaciji. Strah je korisna emocija koja nam pomaže da se čuvamo i zaštitimo od neugodnih i potencijalno za nas opasnih situacija
- Ako niste sigurno što reći, uvijek možete suosjećajno ponoviti ono što je dijete reklo – to djetetu daje osjećaj da ste ga čuli i nekada je samo to potrebno.

Kako možete pomoći djetetu?

Važno je razgovarati o osjećajima i ponekad samo prihvatiti što dijete izražava bez posebne intervencije, a ponekad je potrebno umiriti dijete i prebaciti fokus na ono što nam pomaže:

- Pitajte ih što inače rade kada su tužni/ljuti/uplašeni
- Razgovarajte o tome kako se sve još možemo umiriti – uživati u nekoj omiljenoj aktivnosti, igrati se, crtati, razgovarati s prijateljima, gledati ili slušati nešto opuštajuće i smiješno, šaliti se i smijati, čitati, vježbati…
- Možete nacrtati što pomaže (zajednički plakat skupine, običan crtež djeteta, dijete u obliku štita nacrta što pomaže)
- Tehnike disanja – primjer vježbe:

Prije vježbe svi ugodno sjednu
(najbolje nasloniti se na stolici, držati noge na podu, jedna ruka na trbuhu).
Vježbamo trbušno disanje, koje nam može pomoći kada se uplašimo. Trbušno disanje nam pomaže da se osjećamo opušteno i mirno.
Stavite ruku na trbuh, da bolje osjećate kako se trbuh miče dok dišemo.
Udišemo polako kroz nos i brojimo 1,2,3,4 (odgojitelj broji i isto drži ruku na trbuhu) sve dok se naša pluća i trbuh ne napune zrakom i trbuh nam malo iskoči.
Onda izdišemo polako kroz usta i brojimo 1,2,3,4,5,6 da izdahnemo sav zrak koji imamo unutra, osjećamo kako nam se trbuh spušta.
I opet, udahnemo kroz nos (dok odgojitelj broj 1,2,3,4)i pluća i trbuh nam se pune zrakom i onda polako izdahnemo kroz usta (dok odgojitelj broji 1,2,3,4,5,6) i osjećamo kako se trbuh prazni i spušta.
Vježbu ponoviti par puta.

RAZGOVOR O KORONAVIRUSU I POTRESU

Važno je naći ravnotežu između toga da i Vi spomenete to kao aktualnu temu, ali da istovremeno Vi ne pričate previše o tome. Više se usmjerite na ono što djeca sama iniciraju svojim pitanjima ili komentarima.
Budite spremni da će djeca možda neke stvari više puta pitati ili tražiti razgovor. S jedne strane je djeci predškolske dobi potrebno ponavljanje kako bi shvatili neke događaje i proradili iskustva. S druge strane, radi nezrelih kognitivnih sposobnosti, neke stvari ne mogu sasvim pojmiti, pa postavljaju ista pitanja.

Ako djeca pitaju

- Općenito vrijedi, kada djeca pitaju, dobro je njih pitati – „a što ti misliš?“, jer iz odgovora možemo čuti kakve krive predodžbe možda imaju i bolje ih možemo ispraviti

Razgovor o koronavirusu

- Ako pitaju kako izgleda ili što je to – „virus je sitno, sitno biće od kojeg se možemo razboljeti“, „zove se COVID 19“, „od njega se možemo razboljeti, kihati-kašljati-dobiti temperaturu“
- Reći da su doktori tu da nam pomognu ako se razbolimo i da bolest uglavnom prođe, kao i kad padnemo na koljeno i razbijemo ga pa ono ponovo zacijeli
- Ako pitaju mogu li roditelj/odgojitelji/oni sami dobiti koronavirus, reći nešto tipa „svatko može dobiti i zato činimo puno toga što pomaže“, reći da su doktori vidjeli da su djeca snažnija u borbi protiv ovog virusa nego odrasli, pa ne dobiju bolest tako često i kod njih bolest puno kraće traje
- VAŽNO je UVIJEK prebaciti fokus na ono što MOŽEMO učiniti.
  - ✓ a to je da stojimo na udaljenosti od drugih ljudi kada smo vani (na udaljenosti da se ne možemo dotaknuti ako oboje ispružimo ruku), da vani ne diramo stvari i onda svoje lice/usta/oči
  - ✓ peremo ruke kada dođemo izvana i u tijeku dana - sapunom i toplom vodom, više od 20 sekundi

Razgovor o koronavirusu

- Reći da puno doktora i znanstvenika radi na tome da otkriju kako da se prestane bolest širiti i da nađu pravi lijek
- Ako dijete pita, može li se umrijeti, važno je reći istinu, a to je da se može dogoditi, ali da je to jako rijetko, i kod ljudi koji su bili stari i imali još neke druge bolesti i ponovo – prebaciti na ono što se može činiti, a to je da se doktori jako trude i ne odustaju
- Možete reći da mnogi doktori rade tako puno da ne stignu niti otići svojim kućama i vidjeti svoju djecu
- Ako pitaju – jesu li djeca doktora tužna što ne mogu vidjeti roditelje, reći da sigurno jesu i da su isto i ponosna, što njihovi roditelji kao doktori su hrabri i pomažu ljudima u borbi s ovom bolesti
- Ako vam se čini da razgovor traje predugo, recite da ste sada dovoljno pričali i da biste htjeli nešto lijepo raditi s djecom – pitajte njih za izbor aktivnosti ili sami predložite nešto veselo i dinamično

Razgovor o potresu

- Recite koja su sigurna mjesta u vrtiću, i da ćete tamo otići u slučaju novog potresa (to daje osjećaj sigurnosti)
- Ako pitaju hoće li biti ponovo potres – recite da to nitko ne može znati, da mogu biti lagani drhtaji kakvi su već bili nakon potresa, da je to normalno, kao kada smo mi puno trčali i uspuhali se pa se sada naše tijelo smiruje i još povremeno duboku udahnemo
- Recite i da postoje vatrogasci i drugi odrasli, koji dođu brzo nakon potresa pomoći ako nam treba pomoć.

Ne znamo koliko će ovo sve skupa trajati, pa ako vas djeca pitaju koliko će trajati, recite da ne znate.
Ali recite i da znate da je **privremeno i da će proći**.
Dijete (a i mi sami) se osjeća sigurnije kada zna da svemu dođe kraj, i kako se kaže –
“da nakon kiše uvijek ponovno dođe sunce”.

VAŽNO – budite pažljivi kako pričate o trenutnoj situaciji s drugim odraslima pred djecom

Mala pomoć i za odgojitelje

- Ako imate dilema vezano za rad u ovoj situaciji ili Vas reakcije nekog djeteta posebno brinu – pitajte stručne suradnike. Nije problem ne znati, biti nesiguran, problem je kada se pravimo da je sve u redu i ne tražimo pomoć kada nam je potrebna. Sigurno puno toga znate i dobro radite!!!
- Budite u ovom periodu i pažljivi sami sa sobom. Zaista smo svi u jednoj novoj situaciji i trudimo se što bolje ploviti u njoj i izaći jači iz ovoga.
- Vodite računa o sebi kod kuće, što pomaže da se opustite i osjećate bolje (slušati glazbu, gledati film, čitati, fizička aktivnost, molitva, meditacija, nazvati nekoga…).
- Pratite vjerodostojne izvore informacija i nemojte se previše izlagati vijestima.

Sretno u radu!

Korišteni izvori

- Arambašić L. (2012). *Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja, Vodič kroz psihološke krizne intervencije u zajednici.* Jastrebarsko: Naklada Slap
- Priča – „Nešto se jako čudno dogodilo u mojem gradu“, (izvorno dr. Shu-Chen Jenny Yen, hrvatski prijevod dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić)
- Letak ERF-a „Kako podržati dijete u nošenju sa strahom od potresa“
- https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/

Materijal izradio Stručni razred za predškolsku psihologiju Hrvatske psihološke komore (K. Jaman, P. Malnar, M. Tir Babić, N. Vac Burić i M. Vuko)

Zagreb, travanj 2020.g.