



Podrška roditeljima COVID19 / potres
Dijete i roditelj u krizi



Pripremila :Kamea Jaman

DVTrešnjevka

28.04.2020



Krizna situacija - kriza

KRIZA - Akutna emocionalna uznemirenost koja proizlazi iz situacijskih, razvojnih i/ili sociokulturnih izvora a dovodi do privremene nemogućnosti ublažavanja tog stanja uobičajenim načinima rješavanja problema. Arambašić (2012)

- Stanje narušene ravnoteže, koje ne treba shvatiti kao poremećaj već kao stanje povećane ranjivosti, a mehanizmi prevladavanja imaju veliki utjecaj na dinamiku i ishod krize.
- Uspješan ishod krize uvijek podrazumijeva i pomak u individualnom razvoju. Vlajković (2005)

Potencijal krize

- ZA TRAUMATIZACIJU:
 - trajna neravnoteža
 - loše funkcioniranje

- ZA PROMJENU NA BOLJE:
 - brzo rješavanje problema
 - ubrzan osobni rast i razvoj
 - nove životne vještine
 - suočavanje s najdubljim strahovima, s krizom može biti oslobađajuće





Psihološki učinci COVID-19

Anksioznost--- Najizraženija i najčešće istraživana

Depresivnost

Stres

Uznemirenost

Ogorčenost

Niže razine sreće i zadovoljstva životom

Cao i sur., 2020; Guo i sur., 2020; Huang, Han, Luo, Ren i Zhou 2020; Li, Wang, Xue, Zhao i Zhu, 2020; Qian i sur., 2020; Qiu i sur., 2020; Tan i sur., 2020; Wang i sur., 2020; Zhu i sur., 2020)



Roditeljski stres i kriza

Uznemirujući osjećaj prema sebi i djetetu, a takvu uznemirenost i neugodu roditelj ponekad pripisuje zahtjevima roditeljstva koji se pred njega postavljaju.



U uvjetima sadašnje krize

- .Novi izvori roditeljskog stresa
- .Teže nošenje s djetetovim karakteristikama ako su i inače bile zahtjevne
- .Povećana uzajamna vezanost, strah djeteta za sebe i odrasle i strah roditelja za dijete
- .U situaciji općeg stresa doživljaj roditeljske nekompetencije je češći
- .Okolinski faktori koji doprinose roditeljskom stresu: zahtjevi drugih uloga, intenzivni život u izoliranim okolnostima i dr



Situacija roditeljskog stresa treba dodatnu podršku

Za dobrobit djeteta najvažniji je **odnos roditelj-dijete**, a roditeljski stres ga može **ometati**.

- Važno je prepoznati **roditeljski stres kao stanje**
- koje je u kriznim vremenima i očekivano.
- **Roditeljski stres utječe** na zadovoljstvo ulogom
- roditelja, ali i na doživljaj sebe općenito.

Da bi roditelj bio podrška djetetu treba

- Podršku sebi
- Podršku u razumijevanju djece
- Osiguravanje informacija



Moguće roditeljske reakcije

- ▣ Negiranje (događaja, djetetova/vlastita stanja...)
- ▣ prezaštićivanje
- ▣ Bespomoćnost (emocionalna preplavljenost)
- ▣ Najčešće emocije: ljutnja, strah, krivica, želja za osvetom
- ▣ Roditeljske reakcije ponekad- zaštita od vlastite traume, “iskupljivanje” vlastite krivice, a ne podrška djeci



Roditeljska podrška

Važnija:

- ❑ od karakteristika događaja
- ❑ od osobina djeteta
- ❑ od oblika podrške i vrste tretmana



Roditeljska podrška = zaštitni faktor prvog reda.



Roditelji doživljavaju pritisak

- Iako su pod stresom, **od roditelja se u vrijeme krize očekuje kontrola vlastitih osjećaja i reakcija i uspješno organiziranje života/posla**
- Većina roditelja prihvaća ta očekivanja kao opravdana
 - u slučaju neuspjeha
 - sram, krivica i samo omalovažavanje



Što roditelj pod stresom treba

- vrijeme
- podršku, strpljenje
- brigu za sebe
- osjećaj da ih drugi razumiju, da im drugi žele pomoći, važni su
- uvažavanje njihovih osobitosti
- uvažavanje osobitosti njihovog djeteta
- uvažavanje njegove specifične procjene važnosti i značenja
(stresnosti) pojedinog izvora stresa
- Pomoć ovisi o procjeni:
 - Koji su izvori stresa i mogućnosti kontrole nad situacijom

Što dijete treba u vrijeme krize

- Osjećaj zbrinutosti/sigurnosti
- Jasne informacije
- Osjećaj da su važni i uključeni
- Nastavak uobičajenih dnevnih aktiv.
- Znanje da oni nisu krivi
- Pravo na izražavanje osjećaja
- Obratiti pažnju na dijete i promjene u ponašanju
- Ohrabriti dijete – pokušajte biti pozitivni, pokazati djetetu da vam je stalo
- Priznati djetetu osjećaje – važno je da dijete zna da je u redu biti ljut, uplašen, usamljen. Imenujte djetetove osjećaje i pomozite mu da priča o njima





Što odrasli mogu učiniti ?

- Prepoznati **moguće uzroke stresa** u djetetovoj okolini I planirajte kako ih izbjeći ili se suočiti s njima
- Ohrabriti djecu da budu ponosna na sebe - neke svoje postupke, **aktivnosti...Razvoj interesa** i vještina povećava samopoštovanje
- Osigurati djetetu **osobni prostor**, oblikujte okolinu, dopustite da ima vrijeme i mjesto za sebe
- Učiti djecu **tehnikama relaksacije** i disanja, osmislite vođene fantazije u aktivnostima s djecom
- Učiti djecu **strategijama rješavanja problema** i korištenja alternativnih načina suočavanja



Što odrasli mogu učiniti ?

- Organizirati različite aktivnosti
- Razvijati kod djeteta zdrave navike
- Pričati s djetetom o postupanju u teškim situacijama, razgovarati o tome što bi moglo učiniti, pitati ga za njegovo /njeno mišljenje
- Pričati i čitati priče o suočavanju sa stresom

Djeca su različita u svojem kapacitetu za podnošenje stresa

- .djeca u pojedinim fazama svog razvoja mogu imati
- .slične reakcije na uznemirujući događaj
- **djeca su različita :**
 - .važno je voditi računa o onima koji su imali više
 - .stresnih događaja tijekom odrastanja ili koja su čak
 - .doživjela traumatske događaje – **koja su ranjivi**
 - treba imati na umu djetetove **individualne karakteristike**
 - .**kakvu podršku ima svako pojedino dijete** te koji su mu
 - .**otežavajući faktori** u okolini koji ga čine ranjivijim na stres





Literatura

Ajduković, M., Ajduković, D. (1996) Proces povratka kao psihološki izazov. U: J. Pregrad (ur.). Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć. 229-243.

Arambašić, L. (2000). Psihološke krizne intervencije – psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć

Arambašić, L. (2012). Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja. Jastrebarsko: Naklada Slap

Profaca, B.(2020). Živimo krizu: Podrška okoline je zaštitni faktor prvog reda, i kod djece i kod odraslih. www.poliklinika-djeca.hr

Profaca, B.(2020). Roditeljski stres i kriza. www.poliklinika-djeca.hr